

ДАРЬЯ  
ВАРЛАМОВА

ЕЛЕНА  
ФОЕР

# С Е К С

ОТ НЕЙРОБИОЛОГИИ ЛИБИДО  
ДО ВИРТУАЛЬНОГО ПОРНО

НАУЧНО-  
ПОПУЛЯРНЫЙ ГИД

18+

**АНО**  
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

  
ЭВОЛЮЦИЯ

## Annotation

Тему секса зачастую рассматривают либо с точки зрения биологии, либо с точки зрения культуры. Перед вами – попытка объединить оба подхода и написать гид по человеческой сексуальности, рассказывающий о том, как поверх могучих природных инстинктов наслаиваются разнообразные психологические нюансы, культурные коды и табу. В поисках ответа на вопрос, почему одни и те же базовые природные механизмы дают самые причудливые проявления сексуальной активности, авторы рассматривают самые разные темы – от нейробиологии либидо и споров вокруг точки G до причин интереса, который домохозяйки средних лет испытывают к гей-порно. Если вы хотите узнать, как устроена ваша сексуальность, то благодаря этой книге получите множество ответов, научитесь задаваться правильными вопросами и уж точно начнете лучше понимать и других людей, и самих себя.

---

- [Дарья Варламова, Елена Фоер](#)
  - 
  - [Предисловие](#)
  - [Глава 1](#)
    - 
    - [Половой отбор](#)
    - [Занимаются ли животные сексом для удовольствия?](#)
    - [Нейробиология либидо](#)
    - [Когда что-то пошло не так](#)
    - [Почему мы хотим двухмерные картинки](#)
    - [Существует ли](#)
    - [Нелепые телодвижения: откуда берутся асексуалы](#)
    - [Только по любви](#)
  - [Глава 2](#)
    - 
    - [Гендерные различия](#)
    - [Внешность](#)
    - [Иду на запах](#)

- [Условия жизни](#)
- [Сходство](#)
- [Что там по Фрейду?](#)
- [Жижек как прелюдия](#)
- [Рассмешить до оргазма](#)
- [Пингвины, грех и генетика: почему мы можем хотеть людей своего пола?](#)
- [Биологические факторы](#)
- [Социальные факторы](#)
- [Глава 3](#)
  - 
  - [Цена удовольствия](#)
  - [В поисках закономерностей](#)
  - [Противоречивые стратегии: почему природа тянет нас в разные стороны](#)
  - [Насколько моногамия естественна?](#)
  - [Почему вообще верность так важна для нас?](#)
  - [Эмоции и секс](#)
  - [Почему мы ревнуем по-разному](#)
  - [Альтернативная этика](#)
- [Глава 4](#)
  - 
  - [Страх и отвращение в Лас-Вегасе: как негативные эмоции влияют на сексуальные пристрастия](#)
  - [Идея фикс: почему возникают «пунктики» на определенных сексуальных практиках](#)
  - [Когда мы научились плохому?](#)
  - [Где проходит граница между нормой и парафилией?](#)
  - [Экскурс по парафилиям](#)
  - [Прекратите об этом думать: сексуальные фантазии, норма и мораль](#)
- [Глава 5](#)
  - 
  - [Секс и здоровье](#)
  - [О вреде воздержания](#)
  - [О пользе секса](#)
  - [А что насчет глотания спермы?](#)

- [Когда мы теряем девственность?](#)
  - [Что происходит в мозге во время секса и почему французы были правы](#)
  - [Краткий справочник блаженства: девять наивных вопросов про оргазм](#)
- [Глава 6](#)
  - 
  - [Эдипов комплекс и зависть к пенису](#)
  - [Поиграем в доктора: нормальные проявления сексуального любопытства](#)
  - [А девочка созрела: когда подростки готовы к сексу и как это определить](#)
  - [Акселерация и безалаберность](#)
  - [Страсть без срока годности](#)
  - [Действительно ли женская сексуальность расцветает после 30?](#)
  - [А что у мужчин?](#)
  - [Возможна ли насыщенная сексуальная жизнь после 65?](#)
  - [Самый желанный возраст](#)
- [Глава 7](#)
  - 
  - [Для размножения](#)
  - [Для удовольствия](#)
  - [А что дальше?](#)
  - [Романтика на расстоянии](#)
  - [Возможности для знакомств](#)
  - [Химия](#)
  - [Темперамент](#)
  - [Виртуальная реальность](#)
  - [Дополненная реальность](#)
  - [Секс с роботами](#)
  - [Фантастическое будущее секса: измерение себя](#)
  - [Пенис со встроенной вибрацией: как имплантаты изменят нашу половую жизнь?](#)
- [Благодарности](#)
- [notes](#)
  - [1](#)

- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [9](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [12](#)
- [13](#)
- [14](#)
- [15](#)
- [16](#)
- [17](#)
- [18](#)
- [19](#)
- [20](#)
- [21](#)
- [22](#)
- [23](#)
- [24](#)
- [25](#)
- [26](#)
- [27](#)
- [28](#)
- [29](#)
- [30](#)
- [31](#)
- [32](#)
- [33](#)
- [34](#)
- [35](#)
- [36](#)
- [37](#)
- [38](#)

- [39](#)
- [40](#)
- [41](#)
- [42](#)
- [43](#)
- [44](#)
- [45](#)
- [46](#)
- [47](#)
- [48](#)
- [49](#)
- [50](#)
- [51](#)
- [52](#)
- [53](#)
- [54](#)
- [55](#)
- [56](#)
- [57](#)
- [58](#)
- [59](#)
- [60](#)
- [61](#)
- [62](#)
- [63](#)
- [64](#)
- [65](#)
- [66](#)
- [67](#)
- [68](#)
- [69](#)
- [70](#)
- [71](#)
- [72](#)
- [73](#)
- [74](#)
- [75](#)

- [76](#)
- [77](#)
- [78](#)
- [79](#)
- [80](#)
- [81](#)
- [82](#)
- [83](#)
- [84](#)
- [85](#)
- [86](#)
- [87](#)
- [88](#)
- [89](#)
- [90](#)
- [91](#)
- [92](#)
- [93](#)
- [94](#)
- [95](#)
- [96](#)
- [97](#)
- [98](#)
- [99](#)
- [100](#)
- [101](#)
- [102](#)
- [103](#)
- [104](#)
- [105](#)
- [106](#)
- [107](#)
- [108](#)
- [109](#)
- [110](#)
- [111](#)
- [112](#)

- [113](#)
- [114](#)
- [115](#)
- [116](#)
- [117](#)
- [118](#)
- [119](#)
- [120](#)
- [121](#)
- [122](#)
- [123](#)
- [124](#)
- [125](#)
- [126](#)
- [127](#)
- [128](#)
- [129](#)
- [130](#)
- [131](#)
- [132](#)
- [133](#)
- [134](#)
- [135](#)
- [136](#)
- [137](#)
- [138](#)
- [139](#)
- [140](#)
- [141](#)
- [142](#)
- [143](#)
- [144](#)
- [145](#)
- [146](#)
- [147](#)
- [148](#)
- [149](#)



- [150](#)
- [151](#)
- [152](#)
- [153](#)
- [154](#)
- [155](#)
- [156](#)
- [157](#)
- [158](#)
- [159](#)
- [160](#)
- [161](#)
- [162](#)
- [163](#)
- [164](#)
- [165](#)
- [166](#)
- [167](#)
- [168](#)
- [169](#)
- [170](#)
- [171](#)
- [172](#)
- [173](#)
- [174](#)
- [175](#)
- [176](#)
- [177](#)
- [178](#)
- [179](#)
- [180](#)
- [181](#)
- [182](#)
- [183](#)
- [184](#)
- [185](#)
- [186](#)

- [187](#)
- [188](#)
- [189](#)
- [190](#)
- [191](#)
- [192](#)
- [193](#)
- [194](#)
- [195](#)
- [196](#)
- [197](#)
- [198](#)
- [199](#)
- [200](#)
- [201](#)
- [202](#)
- [203](#)
- [204](#)
- [205](#)
- [206](#)
- [207](#)
- [208](#)
- [209](#)
- [210](#)
- [211](#)
- [212](#)
- [213](#)
- [214](#)
- [215](#)
- [216](#)
- [217](#)
- [218](#)
- [219](#)
- [220](#)
- [221](#)
- [222](#)
- [223](#)

- [224](#)
- [225](#)
- [226](#)
- [227](#)
- [228](#)
- [229](#)
- [230](#)
- [231](#)
- [232](#)
- [233](#)
- [234](#)
- [235](#)
- [236](#)
- [237](#)
- [238](#)
- [239](#)
- [240](#)
- [241](#)
- [242](#)
- [243](#)
- [244](#)
- [245](#)
- [246](#)
- [247](#)
- [248](#)
- [249](#)
- [250](#)
- [251](#)
- [252](#)
- [253](#)
- [254](#)
- [255](#)
- [256](#)
- [257](#)
- [258](#)
- [259](#)
- [260](#)

- [261](#)
- [262](#)
- [263](#)
- [264](#)
- [265](#)
- [266](#)
- [267](#)
- [268](#)
- [269](#)
- [270](#)
- [271](#)
- [272](#)
- [273](#)
- [274](#)
- [275](#)
- [276](#)
- [277](#)
- [278](#)
- [279](#)
- [280](#)
- [281](#)
- [282](#)
- [283](#)
- [284](#)
- [285](#)
- [286](#)
- [287](#)
- [288](#)
- [289](#)
- [290](#)
- [291](#)
- [292](#)
- [293](#)
- [294](#)
- [295](#)
- [296](#)
- [297](#)

- [298](#)
  - [299](#)
  - [300](#)
  - [301](#)
  - [302](#)
  - [303](#)
  - [304](#)
  - [305](#)
  - [306](#)
  - [307](#)
  - [308](#)
  - [309](#)
  - [310](#)
  - [311](#)
  - [312](#)
  - [313](#)
  - [314](#)
  - [315](#)
  - [316](#)
  - [317](#)
-

**Дарья Варламова, Елена Фоер**  
**Секс. От нейробиологии либидо до**  
**виртуального порно. Научно-**  
**популярный гид**

© Варламова Дарья, Фоер Елена, 2018

© ООО «Альпина нон-фикшн», 2018

\* \* \*

# Предисловие

Если вы хотите почитать что-нибудь о сексе, в вашем распоряжении огромное количество контента. Эротические романы и порноистории, фанфики про сексуальные приключения известных личностей и вымышленных героев (от Ивана Грозного до Оптимуса Прайма), документальные очерки о секс-индустрии, анализ рынка порно и секреты, позволяющие снести партнеру крышу на третьем свидании или освежить сексуальную жизнь в браке. И конечно, множество научно-популярных статей и книг о самых разных аспектах человеческого размножения. Зачем же вам еще одна книга «про это»?

Большая часть зарубежного научпопа, посвященного теме секса, рассматривает его с какой-то одной точки зрения – обычно это либо биология, либо культура. Мы же решили написать гид по человеческой сексуальности, рассказывающий о том, как поверх могучих природных инстинктов наслаиваются разнообразные психологические нюансы, культурные коды и табу. Почему одни и те же базовые природные механизмы дают самые причудливые проявления сексуальной активности – для кого-то нормально заниматься любовью в сорочке до пят с прорезью, кто-то тратит деньги на видеочат с иностранной красоткой, а кто-то чувствует себя счастливым, приходя с супругом на оргию.

Мы попытались разобраться, как предположительно взаимодействуют эти «слои» – ведь лучше понимая эти процессы в целом, мы получаем шанс добраться до сути собственной сексуальности. Поэтому в книге раскрывается широкий спектр тем – от нейробиологии либидо и споров вокруг точки G до того, почему домохозяйки средних лет охотно смотрят гей-порно.

Конечно, такой подход вносит определенные ограничения – мы не рассматривали детально очень узкие темы, зато постарались составить общую картину, используя исследования из разных научных дисциплин. Кому-то такой взгляд может показаться поверхностным, но нам он кажется оправданным, тем более что в конце книги мы даем дополнительный список полезной литературы по ключевым темам каждой из глав. Мы не претендуем на исчерпывающее знание

предмета и надеемся, что на российском книжном рынке появится много других интересных книг, посвященных человеческой сексуальности. При этом мы постарались максимально тщательно подойти к работе с источниками – по профессии мы журналисты, а вовсе не профильные эксперты в сексологии, и поэтому дотошно изучили наиболее актуальные и убедительные научные исследования. Кроме того, нашу работу курировали научные редакторы – врач-сексолог и психотерапевт Амина Назаралиева и биолог Михаил Никитин. Если вы хотите понять, как устроена ваша сексуальность, эта книга не даст вам все ответы. Но зато, мы надеемся, она поможет вам задаться правильными вопросами.

### *Дисклеймер*

Поскольку, как мы уже говорили, тема секса в представлении широкой аудитории тесно связана с моралью и социальными нормами, разумно ожидать, что содержание книги может оскорбить чьи-то чувства и вызвать жаркие споры. Поэтому мы на всякий случай заранее приготовили дисклеймер, который описывает нашу позицию по противоречивым вопросам.

**1. Эволюция несправедлива.** К сожалению, так сложилось, что биологической эволюции нет дела до социальной справедливости, равенства, морали и других замечательных вещей, до которых есть дело нам. У нее вообще нет общественной позиции. Это всего лишь природный механизм, по которому наиболее адаптированные особи доживают до репродуктивного возраста и передают свои гены потомству. Насколько успешная с точки зрения эволюции человеческая особь счастлива по жизни и заслуживает этого счастья в сравнении с менее успешной человеческой особью – это предмет философских споров, в которые нам совершенно не хочется влезать. Так что «это выгодная с точки зрения эволюции стратегия» не равно «делайте все именно так!». Это означает только то, что определенная часть нашей психики будет стремиться действовать в соответствии с этой стратегией.

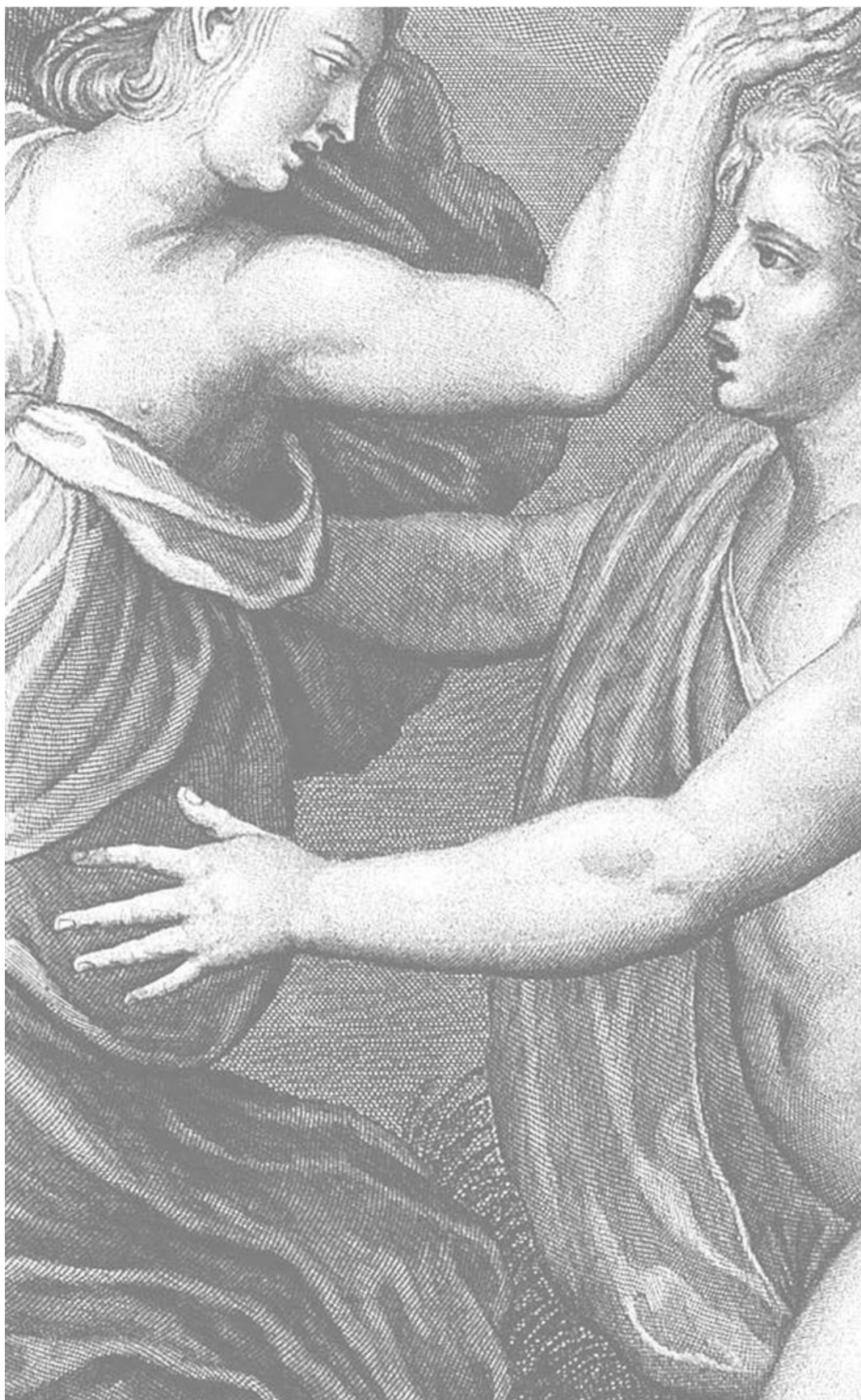
**2. «Естественное» не значит «неотвратимое» или «оптимальное в любой ситуации».** Если у какого-то поведения есть



предпосылки, связанные с эволюционными механизмами, это не является автоматическим оправданием для такого поведения в социуме. То, что человеческая природа некоторым образом побуждает нас к изменам, не означает, что такому желанию невозможно противостоять (если ваш выбор – моногамия). То, что у наших далеких предков самки старались найти для воспитания потомства ресурсного самца, не оправдывает бездумную беготню за олигархами и не мешает всем желающим найти себе мужа, который будет заниматься домашним хозяйством, пока жена управляет корпорацией. Тем не менее механизмы эволюционной психологии находят отголоски в современных социальных процессах, и понимание этого позволяет с большей эмпатией относиться к себе и другим.

**3. Лучше знать правду.** Если какая-то информация очень неудобным образом бросает вызов общепринятым представлениям или даже весьма достойным гуманистическим ценностям, на наш взгляд, это не повод ее не обсуждать. Если исследования показывают, что склонность к педофилии, скорее всего, закреплена в мозге так же жестко, как и сексуальная ориентация (это не означает, что педофил не выбирает, действовать или нет; это лишь означает, что он не выбирает, хотеть или нет), нужно работать с этими данными, даже если это побудит нас проникнуться чуть бóльшим сочувствием к педофилам и сделает нашу картину мира несколько менее однозначной.

**4. Сексуальные практики находятся вне морали.** По крайней мере в нашей картине мира. Естественно, есть этические аспекты у отношений, связанных с сексуальными практиками, – важно, насколько эти отношения добровольны, честны, безопасны и приносят радость всем участникам. Но мы считаем, что человек имеет право получать сексуальное удовлетворение любым способом, если при этом он не причиняет вреда другим и взаимодействует с ними с их согласия.





## Глава 1

# Механизмы влечения: почему мы вообще хотим секса?

Прежде чем разбираться, насколько наше желание обусловлено биологией, а насколько – культурой и другими факторами, стоит задуматься, почему мы вообще кого-то хотим. По идее, удовольствие от секса должно быть «пряником», мотивирующим нас размножаться, но тут сразу же возникают интересные вопросы: а почему самки почти всех млекопитающих не испытывают оргазма (впрочем, и насчет самцов ничего достоверно неизвестно – предполагается, что раз была эякуляция, то был и оргазм, хотя в случае людей это не одно и то же)? А зачем нужен какой-то дополнительный стимул, кроме самого очевидного – инстинкта размножения? И сохраняется ли у нас этот инстинкт и в какой степени?

Но прежде всего, зачем вообще нужно это самое половое размножение? Почкование, деление, споры, фрагментация тела – все это куда менее ресурсоемко, потому что не требует красивых размахиваний крыльями перед потенциальным партнером или траты денег на свидание в модном ресторане. Так почему бы не выбрать что-то из этого? И сегодня существуют организмы, которые размножаются перечисленными способами, а также животные-гермафродиты.

И все же, несмотря на преимущества альтернатив, около 540 миллионов лет назад часть живых существ на планете перешла к половому размножению. Именно к этому времени относится находка ученых, обнаруженная на территории Канады, на острове Ньюфаундленд. Породы, которые изучали палеонтологи, относились к периоду, когда на сушу еще никто не вышел, а вот океан был населен разнообразными существами, в том числе многоклеточными мягкотелыми организмами, похожими на лист пальмы, – они назывались рангеоморфами. Рангеоморфы проводили всю свою жизнь на одном месте, и именно это помогло ученым понять, насколько «прогрессивными» они оказались для своего времени (если точнее, речь идет конкретно о рангеоморфах рода *Fractofusus*). Дело в том, что

организмы-«родители» располагались по морскому дну случайным образом, а вот «дети» и «внуки» всегда образовывали вокруг них примерно одинаковый узор. Так исследователи пришли к выводу, что «родительское поколение» рангеоморфов размножалось половым путем, производя на свет личинок, которые путешествовали по океану, а после прикреплялись где-то и развивались во взрослую особь. А уже она производила потомков бесполом путем – те отпочковывались и «селились» рядом. Такой сложный способ размножения позволял рангеоморфам более эффективно осваивать территории, создавая на океанском дне все новые независимые «колонии».

Захват океанского дна – не единственное и даже не главное преимущество полового размножения. Виды, репродуцирующие себя с помощью почкования и деления, имеют одно принципиальное отличие от нас – у них есть всего один набор хромосом. Они передают его из поколения в поколение, пока какая-то случайная мутация не изменит его. Так, от одной единичной мутации к другой происходит их эволюция – очень, очень медленно. Совсем иначе дела обстоят, когда особь получает по половине генов от каждого из родителей. Эти половины комбинируются различными способами, так что у каждого из детей появляются свои особенности. Наиболее приспособленный из них успешно спарится и передаст свой выигрышный набор генов дальше – это и есть половой отбор, основа эволюционного процесса. Главное, что дает живым существам половое размножение, – способность быстро адаптироваться к изменениям в окружающем мире. Эти изменения в чем-то похожи на гонку вооружений: зайцы, которые бегают быстрее, выживают и передают свои гены с большей вероятностью, чем медлительные зайцы. Лисы, сталкивающиеся с «ускоряющимися» зайцами, ускоряются по тем же самым причинам: выживают и оставляют потомство с большей вероятностью те, кто успевает поест.

## Половой отбор

Вот тут-то и пора задаться вопросом: как, скажем, половозрелая зайчиха выбирает, с кем ей спариться? Теперь, когда мы знаем, что стоит на кону, становится ясно, что вряд ли выбор партнера – результат одной лишь случайности. Первым всерьез этим вопросом озадачился Чарльз Дарвин. В книге «Происхождение видов» он впервые сформулировал мысль о том, что решение, кого выбрать, принимает самка. И именно жестким кастингом со стороны самок обусловлены, например, длинные и вычурные павлиньи хвосты: каждая из самок павлина от раза к разу стремилась выбрать наиболее цветастого самца, и в результате такой селекции получились именно те птицы, на которых нам нравится смотреть в зоопарке. Словом, самки животных (как минимум самки), по мнению Дарвина, обладают способностью принимать решения, основываясь на собственном эстетическом вкусе (эту теорию Дарвин распространял и на людей). Но это только один из двух механизмов полового отбора, описанного классиком. Второй механизм – соревнования между самцами за доступ к самке. Они, в свою очередь, привели к эволюции «оружия», например оленьих рогов. Оба механизма сосуществуют и действуют совместно. Так, самки выбирают для спаривания победителей соревнований.

Другой известный британский биолог конца XIX века, Альфред Рассел Уоллес, несмотря на все свое уважение к Дарвину, не мог поверить в то, что самка павлина способна иметь чувство прекрасного и, основываясь на нем, принимать решения. По его мнению, это не самцы павлина эволюционировали, чтобы привлекать самок, а, напротив, самки в ходе эволюции стали серыми и невыразительными, чтобы хищники не замечали их. Теория сомнительная (хвосты павлинов-самцов она все равно не объясняет), но суть не в ней, а в том, что Уоллес думал о выборе партнеров людьми. По его мнению, люди, следуя своим импульсам, спонтанно создают систему селекции, которая позволяет вымыть из популяции всех больных, слабых и недостойных – так, что стандарты расы с каждым поколением становятся все выше и выше. Можно задуматься, смотрел ли вообще Уоллес по сторонам (тогда он, вероятно, заметил бы, что не все люди

выбирают себе партнеров из соображений расового превосходства), но если упомянуть, что вторую половину жизни биолог посвятил изучению практик столоверчения (это популярный в викторианской Англии способ разговаривать с духами), многое встает на свои места.

Но тут возникает новый вопрос: а как самка понимает, что в лице очередного кандидата она срывает генетический джекпот? С такими качествами, как сила и резвость, прагматика выбора ясна, но откуда берется интерес ко всяким более декоративным «примочкам» вроде громоздких хвостов и яркой расцветки? (Не говоря уже об иномарках и дорогих часах, если мы вспомним про привычки *Homo sapiens*.) Действительно ли эти признаки доказывают лучшую приспособленность?

Дарвин так и не смог объяснить, почему самкам павлина нравятся более яркие хвосты, но в 1930 году эту теорию удачно дополнил его земляк Рональд Фишер. Фишер понял, что наследуются не только «модные» на брачном рынке признаки самцов, но и вкусы самок – если выбор в пользу большого и яркого хвоста принес самке ожидаемые дивиденды, она в самом деле оставит больше потомства с этим кандидатом. Если самки с такими вкусами в среднем начнут оставлять больше потомства, их гены будут и дальше распространяться в популяции. А это означает, что новому поколению «невест» станет выгоднее выбирать самцов с яркими хвостами сразу по двум причинам: 1) более жизнеспособное потомство в целом; 2) самцы из этого потомства унаследуют яркие хвосты, что, в свою очередь, обеспечит им преимущество на брачном рынке.

Конечно, этот механизм работает небезупречно – иногда в природе просто появляются самки с мутацией гена, приводящей к странным предпочтениям, например выбору самцов с хвостами в форме сердечка. Если из-за дрейфа (случайных колебаний частот аллелей) этот вариант гена станет достаточно распространен в популяции, другим самкам захочется, чтобы их сыновья тоже имели хвосты в форме сердечка и оставили побольше потомства. В результате все больше и больше самок будут предпочитать таких самцов. При этом хвост сердечком может не давать никаких других преимуществ в плане выживания. Более того, самки могут начать «западать» и на признаки, которые выживанию скорее мешают, например слишком большой хвост цепляется за кусты, привлекает

внимание хищников, а еще за него удобно хватать. В таком случае естественный отбор начнет конфликтовать с половым: при какой-то степени гипертрофированности хвоста такие самцы станут чаще умирать, соответственно, снова начнут оставлять меньше потомства, и все уравновесится.

Тем не менее какое-то время «неудачные» признаки могут оставаться популярными – при всем своем очевидном неудобстве. Почему же самки закрывают на это глаза? В 1975 году израильский эволюционный биолог Амоц Захави сформулировал парадоксальную концепцию гандикапа. Она гласит, что информацию о качестве генома самца могут нести и вредные с точки зрения выживаемости признаки. Если самец павлина с гигантским хвостом смог дожить до брачного сезона (и сохранить свое красивое оперение), несмотря на связанные с этим громоздким украшением опасности, значит, это очень здоровая и резвая особь. Гипотеза выглядит контринтуитивно, и, например, у знаменитого эволюционного биолога Ричарда Докинза ушло довольно много времени на то, чтобы принять ее как правдоподобную. Его убедило, в том числе, и появление математических моделей, доказывающих применимость теории.



## **Занимаются ли животные сексом для удовольствия?**

Считается общим местом, что всеми братьями нашими меньшими движет инстинкт размножения. Но получают ли они наслаждение от спаривания? Это не очень простой вопрос, потому что животные не могут рассказать о своих впечатлениях. Остается исходить из следующей логики: можно считать, что представители того или иного вида занимаются сексом ради удовольствия, если они делают это и в те периоды, когда самка не фертильна. Обычно, когда нет вероятности зачатия, самки игнорируют самцов или даже отгоняют их. Но кроме *Номо сарпиенс* есть и другие млекопитающие, которые по этой логике спариваются не только в репродуктивных целях – дельфины-афалины и карликовые шимпанзе бонобо. И тем и другим секс помогает формировать социальные связи. Бонобо вообще называют «хиппи среди обезьян», потому что они демонстрируют пример беспрецедентного сексуального разнообразия в животном мире: эти обезьянки практикуют однополый секс, секс «лицом к лицу», французские поцелуи и оральный секс. Примерно 75 % эротических игривостей бонобо не преследуют цели размножения<sup>[1]</sup>. Дельфины тоже занимаются сексом круглый год, а не только в период овуляции, и, по всей видимости, делают это ради игры и развлечения.

Однако стоит разделять удовольствие в широком смысле и собственно оргазм (в сексуальной жизни человека это тоже далеко не всегда синонимы). И тут все довольно сложно – в живой природе процесс спаривания не предоставляет ученым возможности зафиксировать «те самые» сладкие мышечные содрогания. И если по поводу приматов можно строить смелые гипотезы, основываясь на сходстве с человеческим поведением (например, обезьяньи стоны и довольные гримасы считаются показателем хорошего секса), то с дельфинами и этот фокус не пройдет.

Кроме того, сексуальные реакции приматов удобно изучать в лабораториях. Исследование американских психологов Уильяма Леммона и Мэла Аллена показало, что самки шимпанзе при должной стимуляции (которая в среднем длилась 20 минут) демонстрируют

широкий спектр признаков оргазма (стоны, выделение смазки, непроизвольные мышечные сокращения, набухание клитора, расширение влагалища и т. д.)<sup>[2]</sup>. А вот со свиньями все оказалось не так очевидно – распространенное мнение, будто их самки способны испытывать оргазм по полчаса, пока не нашло серьезного научного подтверждения.

Конечно, отсутствие достоверных доказательств еще не означает отсутствия оргазма по умолчанию. И кроме того, животные могут испытывать как минимум облегчение и расслабление после выполнения репродуктивной программы. Однако, похоже, никто, кроме нас, бонобо и дельфинов, не способен использовать секс как самодостаточное развлечение и социальный инструмент, а ведь именно это делает процесс таким многогранным и захватывающим.

## Нейробиология либидо

Но вернемся к людям. Что происходит в нашем мозге, когда мы замечаем потенциального полового партнера? Многочисленные исследования показывают, что у мужчин и женщин всех возможных ориентаций при появлении сексуального желания активными становятся одни и те же зоны мозга. В ряде случаев ученым все же удавалось найти отличия: женщины меньше реагировали на визуальные стимулы и больше на обонятельные (те самые феромоны), сильнее интересовались «эмоциональными» эротическими видео. Впрочем, подобных исследований пока немного, и неизвестно, свободны ли их авторы от эффектов положительной предвзятости: ожидая от женщин большей эмоциональности и меньшей заикленности на внешности, можно найти подобные проявления на пустом месте. Вне зависимости от пола сексуальное желание формируется в ходе следующих процессов.

Наше сексуальное влечение берет начало в гипоталамусе – это маленький (весом в 5 граммов) древний отдел промежуточного мозга. Он определяет гендерную идентичность и сексуальную ориентацию<sup>[3]</sup> (за это, похоже, отвечают «часы» гипоталамуса – супрахиазматическое ядро). Сюда же вовлекается и лимбическая система. Далее начинается ряд взаимосвязанных процессов, которые сложно описать как последовательную цепочку действий. Поэтому мы расскажем только о нескольких ключевых областях мозга, задействованных в формировании влечения.

- О том, что перед нами именно сексуальный объект, нам сообщают паравентрикулярные ядра гипоталамуса. Они активизируются как при влечении, так и при романтических эмоциях, но «молчат» при переживании родительской любви.

- Передняя поясная извилина<sup>[4]</sup> определяет степень важности стимулов и предпочтений и взвешивает за и против (это она делает вместе с префронтальной корой). Она реагирует не столько на сексуальные сигналы сами по себе, сколько на присутствие отличающегося от «нормального» (для конкретного человека) фона

внешнего стимула<sup>[5]</sup>. Например, эта извилина активизируется, когда человека просят сдерживать возбуждение при просмотре порноролика.

Впрочем, видимо, с интенсивностью желания она тоже как-то связана, потому что более активна у гиперсексуальных людей<sup>[6]</sup>.

- На визуальные эротические стимулы также реагируют прилежащее ядро в передней части полосатого тела и миндалевидное тело<sup>[7]</sup>. Миндалевидное тело придает новой информации эмоциональную окраску (интересно, что эта часть мозга менее активна у людей с синдромом Клювера – Бюси, проявляющимся в том числе в гиперсексуальности и неразборчивости при выборе партнеров). Глутаматергические нейроны прилежащего ядра обеспечивают безудержное вожделение «здесь и сейчас». Считается, что именно из-за их активности парочки уединяются в туалете клуба, не в силах дотерпеть до дома<sup>[8]</sup>.

- Медиальное преоптическое ядро гипоталамуса (MPN) сортирует поступающие извне сигналы по типам потребностей (например, оно отличает голод от сексуального желания). MPN активизируется у самок животных в период течки, провоцируя призывное поведение<sup>[9]</sup>. При появлении сексуального стимула в MPN поступает дофамин, передавая нервные импульсы в вентральную область покрышки, откуда дальше он поступает в префронтальную кору головного мозга.

- Гиппокамп и дорсолатеральная префронтальная кора способствуют оценке сигнала, связанной с когнитивными процессами и воспоминаниями<sup>[10]</sup>.

- Орбитофронтальная кора (OFC), как показывают эксперименты, задействована в оценке сексуальной привлекательности человеческих лиц<sup>[11]</sup> (впрочем, тут задействована и FFA – fusiform face area, область распознавания лиц). Кроме того, это центр планирования и принятия решений. Если говорить о сексуальном влечении, считается, что OFC взвешивает за и против и принимает итоговое решение, стоит в данном случае заниматься сексом или нет<sup>[12]</sup>. Пациенты, у которых наблюдаются аномалии в работе этой области мозга, отличаются повышенным либидо и неспособностью контролировать свою реакцию на сексуальные стимулы. А у здоровых людей есть выбор из широкого спектра поведенческих стратегий, которые и не снились

братьям нашим меньшим, – например, призывно наматывать локон на палец или добавить объект желания в друзья в «Фейсбуке».

Любопытно, что женщины не всегда могут различить влечение и физическое возбуждение – опрос, проведенный учеными из Института Кинси, показал, что в каких-то случаях сексуальный интерес предшествует возбуждению, а в каких-то – появляется уже после физиологической реакции<sup>[13]</sup>. Кроме того, исследование канадского сексолога Мередит Чиверс выявило, что женщин, вне зависимости от ориентации, возбуждает созерцание почти любого типа сексуальной активности: мужчины с женщинами, женщины с женщинами, мужчины с мужчинами, обезьянки с обезьянками (меж тем физическая реакция мужчин соответствовала их ориентации, а секс между карликовыми шимпанзе оставил их равнодушными)<sup>[14]</sup>. Но несмотря на очевидные физиологические признаки («объективное» возбуждение оценивалось методом вагинометрии: небольшой датчик размером с тампон измерял уровень притока крови к стенкам влагалища – это в каком-то смысле аналог эрекции у мужчин), сами женщины считали, что стимулы, не отвечающие их вкусам, их не заводят<sup>[15]</sup>. Канадские исследователи Келли Сушински и Мартин Лалюмьер выдвинули гипотезу о том, что, возможно, опция автоматического возбуждения при любых признаках сексуальной активности заложена природой для того, чтобы женщины могли минимизировать физические травмы в случае насилия<sup>[16]</sup>. Небольшой эксперимент (по 15 мужчин и женщин слушали истории про добровольный и насильственный секс, при этом замерялся уровень их физического и психологического возбуждения) дал свидетельства в ее пользу, но при повторном исследовании результаты не подтвердились. Впрочем, ученые настаивают на необходимости дальнейших экспериментов. Могут играть роль и социокультурные факторы – женщины меньше мастурбируют, меньше интересуются своими половыми органами, и вообще на их сексуальность накладывается больше табу. Возможно, поэтому они менее чутко, чем мужчины, распознают собственные физиологические ощущения.

## Когда что-то пошло не так

Помимо того, что «раскручивание» влечения само по себе многоступенчатый процесс, в мозге есть тормозящая система (sexual inhibition system – SIS), которая позволяет нам держать себя в руках и не давать волю сексуальным импульсам, если ситуация неподходящая<sup>[17]</sup>. Она включается в наиболее «вдумчивой» части мозга, которая отвечает за анализ, прогнозирование и стратегию. В каких-то случаях стоп-сигнал может оказаться полезным и, например, убережет вас от незащищенного секса с больным человеком. Но иногда SIS дает осечки и срабатывает не по делу (например, «Ой, у меня ноги небритые») – такие случаи сохраняются в памяти под общим названием «Какой момент был бездарно упущен!». Судя по всему, система делится на две части: SIS-1 отвечает за боязнь потерпеть неудачу на сексуальном поприще, а SIS-2 – за страх перед неприятными последствиями (ИППП, беременность, осуждение со стороны общества). А в ответе за все – височные доли, передняя поясная кора головного мозга и вентромедиальная префронтальная кора. И еще раз напоминаем, что тут блокировка происходит уже на стадии «в теории хотел(а) бы заняться сексом с этим существом, но что-то тревожит» – отказ на уровне «не в моем вкусе» возникает в лимбике, а несогласие гетеросексуала провести ночь с представителем своего пола – в гипоталамусе.

## Почему мы хотим двухмерные картинки

Мы уже говорили, что большинство животных занимается сексом ради размножения, и только мы, *Homo sapiens*, и еще пара видов млекопитающих превратили его в самоценное времяпрепровождение. В свете этого мастурбация, казалось бы, должна быть надежным признаком мыслящего существа, но... как бы не так! Некоторые представители животного мира – не только наши родственники-приматы, но и лоси, моржи, летучие мыши и даже белочки – тоже додумались до альтернативных способов сбрасывать сексуальное напряжение. Делается это очень по-разному: кто-то трется о камни и стволы деревьев, а кто-то эволюционировал достаточно, чтобы использовать конечности (самцы дельфинов и вовсе наловчились мастурбировать, оборачивая вокруг пениса живого угря – хотя вряд ли угри в восторге от такого расклада). В любом случае это явление достаточно распространено среди братьев и сестер наших меньших, хотя мы по-прежнему не знаем, получают ли они от этого большое удовольствие или просто сбрасывают излишнее напряжение. Но что действительно отличает нас от мира животных – мы специально используем визуальные стимулы для повышения удовольствия от мастурбации. Более того, мы их создаем и зарабатываем на них огромные деньги. По данным социологов из Университета Нью-Мексико, мировая порноиндустрия – бизнес с оборотом примерно \$97 млрд.

Что происходит в мозге, когда мы смотрим порно? Отличается ли возбуждение при просмотре ролика с Сашей Грей от трепета при контакте с живым человеком? На самом деле не особо. Любой образ сексуального объекта в нашей голове в каком-то смысле виртуален – после того как мы уловили визуальные, обонятельные, тактильные и прочие сигналы, изучая живого партнера, «сборка» впечатления о нем происходит на границе затылочной и височной коры, в участке, который активируется при виде и реального обнаженного человека, и двухмерного сексуального изображения, а также в ответ на образные фантазии. В этом плане мы всегда заводимся от «картинки в голове».

Дальше начинаются интересные гендерные различия. У женщин острота реакции зависит от эмоционального контекста, но не от откровенности изображения. Мужской же мозг реагирует на эротическое фото/видео как на возбуждающую фантазию, а вот во время просмотра порно «ведет себя» так, как будто наблюдатель непосредственно участвует в происходящем. Возможно, поэтому не так часто можно встретить женщину с порно-зависимостью, а среди мужчин это распространенное явление – просто для них это более убедительный заменитель живого человека. Еще один гендерный нюанс – так называемый эффект Кулиджа. Поскольку он назван в честь анекдота, сделаем небольшое отступление.

*Президент США Калвин Кулидж с женой посетили птицеферму. Во время визита миссис Кулидж спросила хозяина, как ферме удастся производить так много яиц при таком небольшом числе петухов. Фермер с гордостью пояснил, что его петухи выполняют свои обязанности десятки раз в день.*

*– Возможно, вам стоит сказать об этом мистеру Кулиджу, – остроумно заметила первая леди.*

*Услышав это, президент спросил фермера:*

*– Каждый петух обслуживает каждый раз одну и ту же курицу?*

*– Нет, – ответил фермер, – на каждого петуха приходится много куриц.*

*– Возможно, вам стоит сказать об этом миссис Кулидж, – парировал президент.*

Итак, эффект Кулиджа – это проявление самцами млекопитающих, в том числе и человека, повышенной сексуальной активности по отношению к любой новой самке (сильнее возбуждение, быстрее наступает оргазм, при эякуляции выбрасывается больше спермы, и сперматозоиды более подвижны)<sup>[18]</sup>. Есть исследования, показывающие, что самки тоже равнодушны к «свеженькому»<sup>[19]</sup>, но, по некоторым данным, для них этот фактор играет менее значимую роль<sup>[20]</sup>.



Новизна партнерши или партнера (включая порноактеров на экране) стимулирует систему вознаграждения – мозг начинает вырабатывать больше дофамина<sup>[21]</sup>. Если свежие стимулы поступают регулярно, лимбическая система привыкает к дофаминовым фейерверкам и перестраивается. После этого секс с привычным и знакомым как свои пять пальцев партнером закономерно начинает казаться пресным. У мужчин в особо тяжелых случаях дело доходит и до эректильной дисфункции. Конечно, чтобы получить такой эффект, нужно регулярно и довольно долго серфить по Pornhub, а не смотреть порно время от времени. Кроме того, надо понимать, что это проблема не только реакции на сексуальный контент, но и всей системы вознаграждения в целом, можно с таким же успехом устроить себе перестимуляцию амфетаминами, видеоиграми или экстремальным спортом. Только в данном случае системный «баг» отягощается эффектом Кулиджа и спецификой мужской реакции на порнографические картинки.

Хорошая новость: как и в случае с наркотиками, систему вознаграждения можно «перезапустить», на какое-то время отказавшись от искусственной стимуляции. Ученые не называют точных сроков, но эмпирический опыт мужчин, прошедших через такой «рехаб», судя по обмену опытом на тематических форумах, укладывается в диапазон от шести – восьми недель до трех – шести месяцев<sup>[22]</sup>.

## Существует ли «нормальное либидо»?

Каждому из нас от природы дан определенный сексуальный темперамент: кому-то достаточно двух раз в месяц, а кто-то не прочь и три раза в день. Мы все время сравниваем себя с окружающими – это касается и сексуальной жизни. Так ли часто, как мы, другие люди хотят секса? Так ли часто они им занимаются? Какой уровень либидо делает тебя «холодным», а какой – «озабоченным»? Как и во всех вопросах нормы, тут мы упираемся в двойственность способов оценки: существует статистическая норма («Я хочу секса примерно так же часто, как большинство людей моего пола и возрастной группы») и функциональная («Я хочу секса достаточно часто, чтобы он был важной составляющей моей жизни, но он не отвлекает меня от самореализации, дружбы и других полезных вещей»). Статистическая норма проще и понятнее, но функциональная отражает самое важное – насколько вам с собой удобно.

Для начала сухие цифры: согласно крупному международному опросу (26 000 человек), проведенному компанией Durex (тут стоит отметить, что у производителя презервативов явно был свой интерес, поэтому к данным стоит относиться соответственно) в 2008 году, россияне в среднем занимались сексом 143 раза в год. То есть почти три раза в неделю. Неплохо, правда? Мы оказались на третьем месте после бразильцев и греков. Для сравнения – американцы занимались сексом только 85 раз в год. Правда, пользы от этой информации не так уж много – для кого-то этот конкретный год мог оказаться неудачным (или, наоборот, очень удачным), а усредненные показатели ничего не говорят о разбросе вариантов. Определять универсальную норму потребности в сексе не берется никто – даже так называемое гипоактивное расстройство сексуального влечения, о котором мы еще поговорим, оказалось в психиатрических справочниках потому, что некоторые люди испытывали дискомфорт из-за нежелания заниматься любовью. Если бы все эти граждане сказали: «Отлично! Это дает мне кучу свободного времени на чтение, спорт и другие приятные вещи. А еще не надо париться предохранением. Как же мне повезло!» (а

именно так и делают некоторые асексуалы), никто не смог бы приписать им патологическое состояние, потому что, как любят говорить психиатры: «Нет жалоб – нет диагноза».

Так что все упирается в субъективную оценку качества жизни. Которая отчасти связана с тем, насколько ваш темперамент совпадает с темпераментом партнера(ов) – бывает ведь так, что у очень близких по духу и идеально подходящих друг другу во всем остальном людей гормоны бушуют с разной мощностью. И еще – с принятыми в обществе представлениями о «нормальной» сексуальности. Тут самое время вспомнить знаменитую фразу доктора Хауса: «Все лгут». И о сексе лгут очень много – друзьям, партнерам и даже ученым во время социологических опросов. Например, колумнист *The New York Times*, экономист Сет Стивенс-Давидовиц, не поленился и сопоставил данные крупного американского исследования General Social Survey о частоте секса и использования презервативов. По ответам мужчин оказалось, что гетеросексуальные американцы старше 18 за год использовали примерно 1,6 млрд презервативов. Гетеросексуальные женщины той же возрастной группы за тот же период использовали 1,1 млрд презервативов. Кто же говорил правду? А никто: согласно экономической статистике, в США продается не больше 600 млн презервативов в год. Поэтому пытаться определять «нормальность» своего темперамента, сравнивая себя с другими людьми, – идея заведомо провальная. Куда важнее следить за тем, комфортно ли вам с собственным либидо и не происходит ли с ним резких непонятных изменений. А ведь это штука хрупкая и капризная и даже в рамках одного организма может сильно колебаться в зависимости от следующих факторов:

**Баланс гормонов и нейромедиаторов.** Мы привыкли связывать влечение с химией, и, действительно, критическую роль в этом механизме играет баланс нейромедиаторов. В первую очередь дофамина, на котором работает наша система вознаграждения: мы уже рассказывали, что этот нейромедиатор «отвечает» за настойчивое стремление к чему-либо. Уровень дофамина можно повышать за счет новых ярких стимулов, также на допаминовый обмен влияют психостимуляторы (в первую очередь амфетамины, риталин и кокаин). Еще с либидо напрямую связаны тестостерон, эстроген и окситоцин, а косвенно – прогестерон и серотонин<sup>[23]</sup>. Колебания сексуального

темперамента могут быть симптомом психического расстройства: например, в гипоманиакальной или маниакальной фазе биполярного аффективного расстройства интерес к сексу растет, а при тревожных расстройствах и депрессии снижается. Загвоздка в том, что антидепрессанты новейшего поколения – селективные ингибиторы обратного захвата серотонина – тоже часто приводят к снижению либидо. Тестостерон как-то связан и со стремлением к разнообразию партнеров – у полигамных мужчин и женщин уровень этого гормона выше, чем у моногамных<sup>[24]</sup>.

Слабое либидо может быть связано и с проблемами с щитовидной железой – недостаток тиреоидных гормонов приводит как к депрессии, так и к снижению интереса к сексу.

**Женский цикл.** У женщин желание связано с менструальным циклом – за несколько дней до овуляции начинает все больше хотеться секса, а пик любвеобильности приходится на пару дней до или после выхода яйцеклетки. Интересно, что эта закономерность связана с повышением уровня не только эстрогена, но и, по некоторым данным, тестостерона, который принято считать «мужским» гормоном. А вот во вторую половину цикла эстрогена и тестостерона становится меньше, и начинает расти уровень прогестерона, что понижает шансы женщины получить оргазм<sup>[25]</sup>.

**Вредные привычки.** Принято считать, что алкоголь повышает либидо. Почти каждый из нас сталкивался с этим явлением в баре или на корпоративе – не случайно появились шутки про «пивные очки», сквозь которые все вокруг начинают выглядеть привлекательно. Но если отбросить житейский опыт (который с точки зрения науки ничего не доказывает), данные на эту тему весьма противоречивы – есть исследования, подтверждающие, что алкоголь понижает уровень тестостерона и у женщин, и у мужчин (что должно негативно сказываться на влечении), а есть исследования, говорящие об обратном<sup>[26]</sup>. Пока сексологи сходятся на том, что бокал вина на свидании не повредит, но регулярно использовать алкоголь в качестве афродизиака не рекомендуется.

Что касается курения, никотин ухудшает состояние сосудов и при длительном употреблении может способствовать эректильной дисфункции и снижению чувствительности клитора, но о его влиянии на либидо и психологическое возбуждение известно гораздо меньше.

Небольшое исследование, проведенное учеными из Техасского университета в Остине, показало, что субъективное психологическое возбуждение при просмотре эротических фильмов под действием никотина снизилось почти на четверть<sup>[27]</sup>. Еще одна вредная привычка, убивающая желание, – недосып: недостаток сна приводит к снижению уровня тестостерона.

**Спорт.** Умеренные занятия спортом повышают сексуальное желание, но если с этим переборщить, могут возникнуть проблемы: при больших физических нагрузках повышается уровень гормона кортизола. Базовая задача кортизола – в случае стресса настраивать обмен веществ так, чтобы сохранять энергетические ресурсы организма. При продолжительном повышенном уровне кортизола организм перестает реагировать на тестостерон, и у человека снижается интерес к сексу<sup>[28]</sup>.

**Возраст.** У мужчин пик темперамента приходится на подростковые годы, у женщин – на 30+. Этот всем известный факт (в отличие от многих других всем известных фактов) в целом подтверждается наукой, хотя не все мужчины и женщины вписываются в такой «график активности». Подробнее об этом мы расскажем в главе про секс и возраст.

**Наличие психологических проблем.** К снижению влечения могут привести депрессия (а также прием некоторых антидепрессантов), тревожность, повышенный стресс (при котором, опять же, растет уровень кортизола), низкая самооценка, дисморфофобические расстройства (неприятие собственной внешности), трудности в отношениях с партнером (там много нюансов – баланс власти, уровень доверия и уважения, подавленная агрессия, наличие прошлых обид, эмоциональная близость и, конечно, сексуальная привлекательность и техника партнера) плюс психологические травмы на сексуальной почве (опыт насилия или домогательств).

**Афродизиаки.** Буквально в прошлом году ученые из Калифорнии опубликовали результаты обзора исследований самых популярных природных афродизиаков<sup>[29]</sup>.

Выяснилось, что шоколад и устрицы, несмотря на свои отменные вкусовые качества, на либидо не влияют. Гинкго билоба, любимый китайцами, в одном из экспериментов показал улучшения у тех, чье

либидо упало из-за антидепрессантов, но дальнейшее исследование это не подтвердило. Женьшень оказался полезен для женщин в период менопаузы. Подтвердился также эффект перуанского корнеплода мака, который и стимулирует сексуальное желание, и борется с эректильной дисфункцией.

**Забавный факт: в конце XIX века физиолог Джон Харви Келлог призывал всех к целибату и считал, что простая и здоровая пища снижает либидо. Вместе с братом Уиллом он основал компанию по производству кукурузных хлопьев. Сегодня хлопья под брендом Келлога продаются по всему миру, но к демографическому кризису из-за повального отказа от секса они, к счастью, так и не привели.**

## Нелепые телодвижения: откуда берутся асексуалы

Анекдоты про холодных британских лордов и леди, возможно, скоро будут считаться проявлением нетолерантности: все больше людей начали открыто признаваться в том, что не интересуются сексом и им вполне комфортно с этим жить. Они могут влюбляться и вступать в половую связь, чтобы сделать приятно партнеру, но сами никакой потребности в сексе не испытывают.

На повестке дня стоит вопрос о том, чтобы считать асексуальность еще одним видом ориентации. Но тут возникает загвоздка с определениями: кого, собственно, стоит считать асексуалом и как отличать людей с природным «нулевым» темпераментом в этой сфере от тех, кто охладел к «нелепым телодвижениям» после психологической травмы? В диагностическом справочнике психических расстройств DSM до сих пор существует так называемое «гипоактивное расстройство полового влечения», диагностические критерии которого – пониженный уровень сексуального желания, сокращение числа сексуальных фантазий и, как результат всего этого, стресс или ухудшение отношений с партнером. Симптомы должны проявляться в течение полугода, не меньше, и более чем в 75 % случаев сексуального опыта (и не объясняться другими проблемами, например, употреблением наркотиков или физическими заболеваниями). Не существует известной объективной «нормы» влечения (частоты, интенсивности, стабильности, выраженности и т. п.). Специалист сравнивает текущее состояние с предыдущим опытом человека, и для постановки диагноза пациент должен испытывать дистресс – как персональный, так и межличностный. Симптомы гипоактивного расстройства полового влечения могут быть похожи на то, что испытывают асексуалы, но граница между этими состояниями очень размыта и вызывает множество споров. Асексуальность – это пока еще слабо исследованный феномен, а люди, которые считают себя асексуалами, очень отличаются друг от друга в плане опыта, интереса к мастурбации, петтингу, порно, а также переживания привлекательности людей любого гендера.

Совместное исследование ученых из Англии и США показало, что у людей, считающих себя асексуалами, слабее проявляются как сексуальное влечение, так и способность к физическому возбуждению<sup>[30]</sup>. Но при этом, что интересно, асексуалы испытывали не меньше интереса к мастурбации, чем неасексуалы, и у них не наблюдалось никаких отличий в плане подавления сексуальных импульсов (та самая тормозящая система SIS, о которой мы говорили в начале главы). Из этого можно сделать вывод, что асексуалы равнодушны не собственно к сексу, а к взаимодействию с другими людьми, и это не связано с психологической фрустрацией. Правда, недостаток исследования в том, что это был опросник и объективных замеров физиологических реакций на разные раздражители не проводилось. А значит, есть альтернативное объяснение – асексуалы могут просто слабее осознавать свое физическое возбуждение. Кроме того, были и исследования, свидетельствовавшие о неспособности некоторых асексуалов даже мастурбировать.

Дополнительную путаницу в эту картину вносят анти-сексуалы – люди, которые по идейным соображениям не настроены заниматься сексом и предлагают остальным также отказаться от этой вредной привычки (типичную логику таких рассуждений неплохо описывает «Крей-цера соната» Льва Толстого: секс сильно переоценен, мешает мыслящему существу мыслить спокойно и усложняет отношения). Среди них могут быть как асексуалы, по каким-то причинам даже в теории настроенные против половых связей, так и индивиды с мощным либидо, что может создавать им большие трудности с реализацией собственных идей на практике.

В любом случае в научной среде пока нет единой точки зрения относительно определения асексуальности и того, стоит ли считать ее отдельной ориентацией, отсутствием ориентации, дисфункцией или вариантом нормы и проявлением сексуального многообразия. Нет даже точной статистики по доле асексуалов среди населения – разные (и все еще немногочисленные) опросы дают от 0,4 до 5 % (при этом среди женщин такая самоидентификация встречается чаще). В результате становится очень сложно проводить количественные исследования асексуальности – на таком скромном и неоднородном поле не очень-то поработаешь с большими выборками. Поэтому основная информация, которой мы располагаем на данный момент, – результаты некрупных



качественных исследований (глубинных интервью и фокус-групп), они пока порождают больше вопросов, чем дают ответов.

## Только по любви

Почти одновременно с асексуалами в дискуссиях о сексе всплыла и другая интересная категория – демисексуалы. Это люди, которые не испытывают сексуального влечения до тех пор, пока не почувствуют сильную эмоциональную привязанность к партнеру. Такой человек может абстрактно оценивать внешнюю привлекательность других людей, но его сексуальность словно находится в «спящем режиме» и активируется лишь при возникновении сильных эмоций. Со стороны кажется, что таких немало – особенно среди женщин. Но все-таки многие испытывают сексуальное влечение и вне эмоциональной связи, хотя и дают ему ход лишь при наличии чувств или хотя бы крепкого алкоголя. А вот демисексуалы утверждают, что в принципе не способны фантазировать о бурной ночи с незнакомцем. Конечно, не очень понятно, где проходит граница – многие не готовы спать с «кем попало» (хотя определение «кто попало» сильно различается – кому-то достаточно пары часов душевного разговора, чтобы перевести человека в категорию допустимых сексуальных партнеров, а кому-то для этого требуется брак), а эмоциональная привязанность может варьироваться по силе и не всегда связана с хорошим знанием и пониманием партнера (некоторые, например, склонны проецировать привлекательные образы на малознакомых людей и влюбляться в них). При этом демисексуалы позиционируют себя в так называемой «серой зоне» между асексуальностью и среднестатистическим уровнем вовлеченности в секс: он их все-таки интересует, но скорее как способ выразить привязанность, а не как самоценный процесс. Поскольку понятие относительно новое, научных статей со словом «демисексуальность» в заголовке сейчас особо не найдешь. Но связь между эмоциональной привязанностью и сексуальным влечением исследуется довольно давно, и кое-какие соображения на эту тему у ученых уже есть.

Согласно расхожему мнению, секс «по любви» важнее для женщин, в то время как мужчины больше готовы пускаться в эротические приключения без лишних сантиментов. Самое популярное исследование, подтверждающее эту точку зрения, было

проведено еще в 1989 году учеными из Флоридского университета: симпатичные студенты и студентки подходили к учащимся противоположного пола и предлагали ни к чему не обязывающий секс тем же вечером. Около 75 % парней согласились сразу, а многие из отказавшихся предложили перенести встречу. Но из девушек ни одна не сказала: «Да, отличная идея!» Правда, тут не очень понятно, где реальные желания пересекаются с гендерными ожиданиями, возможно, девушкам и хотелось легкомысленных приключений, но они постеснялись согласиться из опасения подвергнуть риску свою репутацию.

К тому же в сексе довольно сложно отфильтровать «удовольствие и ничего личного» от симпатии, которая может вырасти в отношения. Исследование, проведенное в 2012 году Университетом Конкордия в Монреале, показало, что и эмоциональная привязанность, и физическое влечение берут начало в одних и тех же участках мозга – островке и стриатуме. Как полагают канадские ученые, эти ощущения скорее разные части одного и того же спектра нейробиологических реакций, чем совсем разные явления. «Любовь – это привычка, которая формируется, когда желание вознаграждается», – считает автор исследования, психолог Джим Пфаус<sup>[31]</sup>.

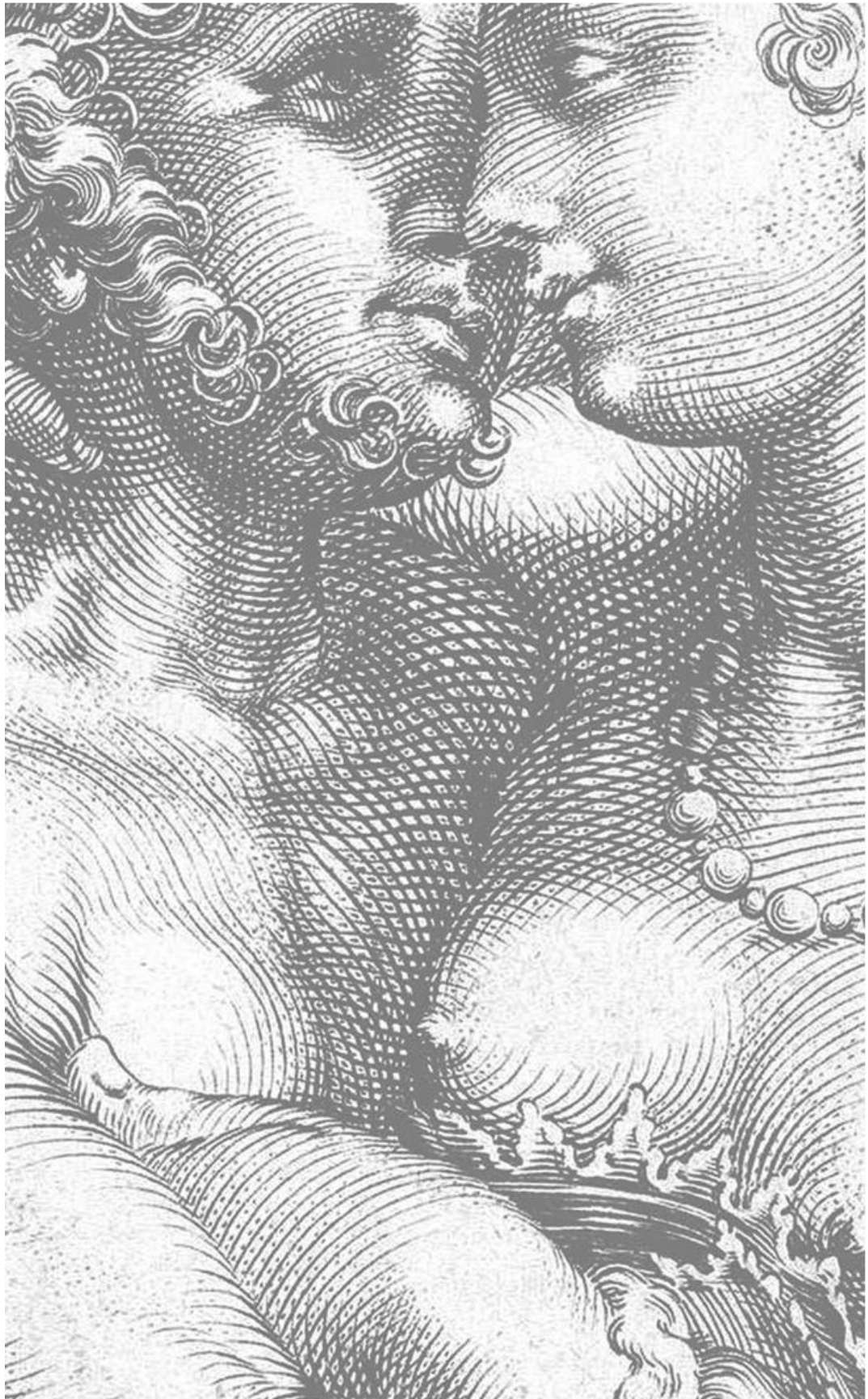
## ***РЕЗЮМЕ***

- Половое размножение не только приносит нам удовольствие, но и дает определенные эволюционные преимущества. При этом лишь *Номо сарієнс*, карликовые шимпанзе бонобо и дельфины занимаются сексом круглый год, а не только когда самка способна к зачатию, и используют секс для налаживания социальных связей.

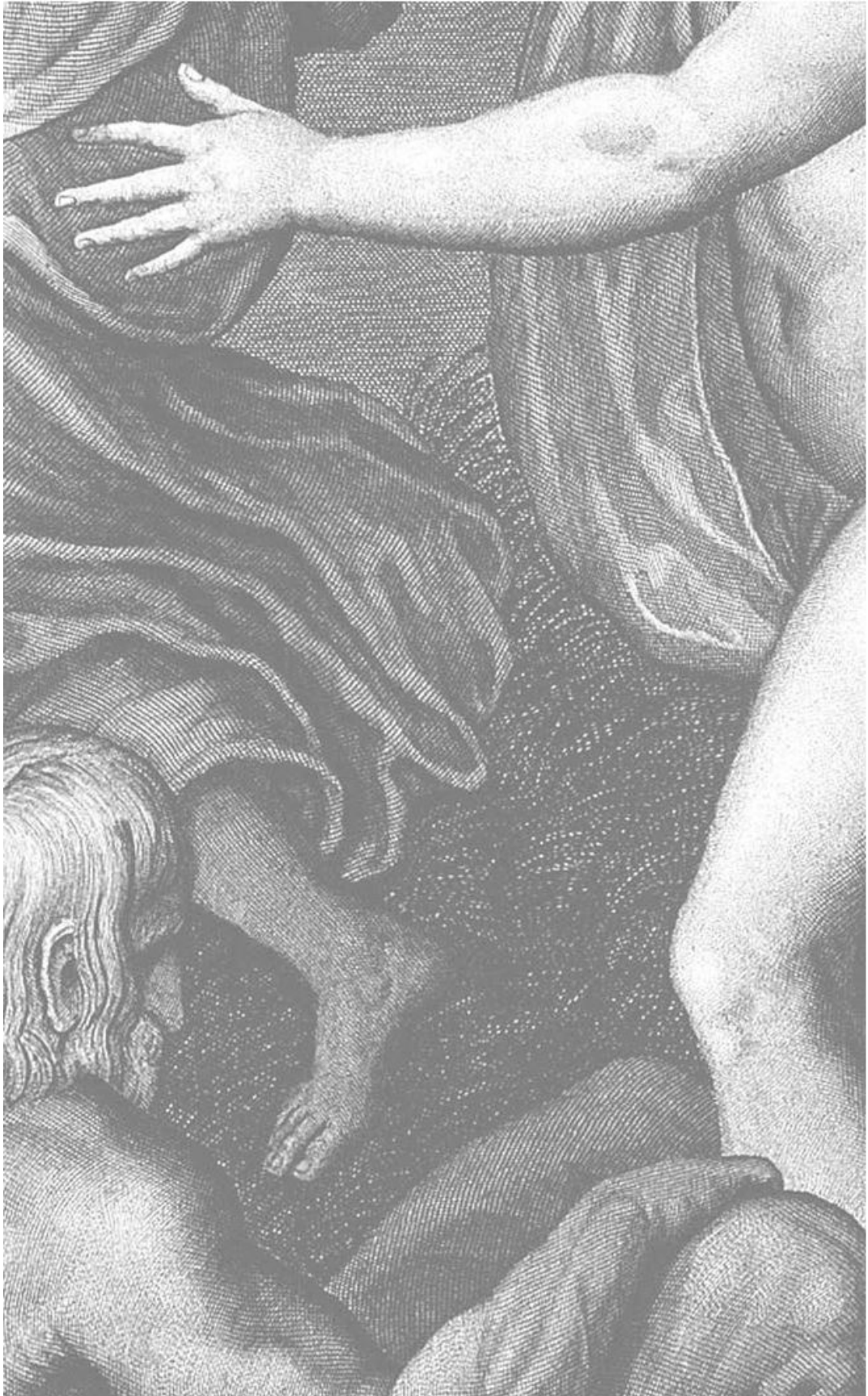
- Решение провести ночь с понравившимся человеком принимается на трех «уровнях» мозга. Условно эти этапы можно назвать «с этой особью можно заняться сексом», «он/она в моем вкусе» и «тут больше за, чем против».
- На либидо влияют гормональный и нейромедиаторный обмен, уровень стресса, психологические проблемы, вредные привычки, занятия спортом и возраст. А вот эффект большинства афродизиаков сильно переоценен.

- Некоторые люди от природы мало интересуются сексом, по крайней мере сексом с другими людьми.

Их называют асексуалами. А еще есть люди, которые позиционируют себя как демисексуалы, – в них физическое влечение к другому пробуждается уже после возникновения эмоциональной привязанности.











## Глава 2

# Смутный объект желания: кого и почему мы выбираем

Вы приходите на свидание, назначенное через сайт знакомств, с сердцем, полным надежд. Собеседник (или собеседница) хорошо выглядит, интересно рассказывает, внимательно слушает и смеется над вашими шутками. По идее, вы должны быть в восторге. Но вместо этого подсчитываете в уме, сколько чаевых надо будет оставить официанту, и стараетесь хотя бы кивать головой в нужные моменты – потому что вам фантастически, чудовищно скучно.

Если сексуальный интерес не «включился», рациональными аргументами его не взять, но уж если заработал – держись все живое. В одном из исследований ученые обнаружили, что люди в состоянии возбуждения готовы совершать то, чего не стали бы делать «на трезвую голову»: обманывать, пренебрегать чувствами партнера или даже собственной безопасностью<sup>[32]</sup>. Словом, сексуальное желание буквально превращает нас в других людей. На какое-то время.

Но как же получается так, что мы хотим одних и не хотим других? Почему, например, одним нравятся блондины, а другим брюнеты? Герою Вуди Аллена в фильме «Все, что вы хотели знать о сексе, но боялись спросить» вскружила голову овечка, и мы боимся думать, бывало ли такое в мировой истории и как часто. Обычно, отвечая на вопрос, как же происходит этот загадочный выбор, люди пожимают плечами и говорят: «Химия!», подразумевая, что, помимо сознательных представлений об идеальном партнере или партнерше, здесь должна быть биологическая составляющая. Конечно, культурные аспекты играют роль, и все же сознательные и такие переменчивые представления о красоте – это далеко не единственный компонент желания.

## Гендерные различия

Разумеется, сегодня уже никто не думает, что любая женщина, оценивая привлекательность мужчины, размышляет о том, насколько здоровым получится их потомство. При этом ученые-эволюционисты предполагают, что какие-то намеки на плодовитость и «хорошие гены» партнера мы воспринимаем неосознанно. Если принять за аксиому, что именно так, бессознательно, мы выбираем идеального родителя для своих детей, становится очевидным, что критерии привлекательности для мужчин и женщин в таком случае значительно различаются<sup>[33]</sup>. Цена производства потомства для большинства самок в природе намного выше – в случае *Homo sapiens* это как минимум девять месяцев вынашивания плода. Для мужчин в то же самое время минимальное вложение – это одна эякуляция. Получается, что потенциальное количество детей у женщины куда меньше, чем у мужчины, а это значит, что ей стоит быть более избирательной. Еще одно различие, отчасти вытекающее из первого, заключается в том, что преимущества краткосрочных отношений для женщин ниже возможных издержек, в то время как для мужчин все ровно наоборот. Однако мужчина, вступающий в долгосрочные моногамные отношения, должен быть не менее привередлив, чем женщина, – ведь в таких отношениях репродуктивный потенциал (то есть вероятность оставить потомство) партнеров примерно уравнивается. Разумеется, все это – не то, о чем люди сознательно думают, собираясь на свидание.

Согласно эволюционной теории, лучшим вариантом для женщины может быть партнер, готовый к длительным отношениям, с хорошим генетическим материалом и репродуктивным потенциалом – желанием и способностью производить и выращивать потомство. Многочисленные исследования подтверждают, что для женщин социально-экономический статус потенциального партнера куда более значим, чем для мужчин. Конечно, одной успешности недостаточно – важна готовность вкладывать свои ресурсы в будущее детей. В общем, если выкинуть из разбора возраст и физическую привлекательность, по всем остальным критериям женщины куда более требовательны.

Это вполне оправданно: по данным исследований, в разных странах среди детей социально успешных мужчин смертность была ниже, а показатели физического и психологического здоровья – выше<sup>[34]</sup>. При этом важны и условия жизни женщины: если стоимость жизни не очень высока, а сама женщина зарабатывает неплохо, ее будет меньше волновать социально-экономический статус партнера<sup>[35]</sup>.

А что насчет мужчин? Исследования эволюционистов говорят о том, что их разборчивость заметно зависит от того, сколько собственных ресурсов они планируют вложить в воспитание потомства. Для них выбор между непродолжительными и продолжительными отношениями стоит куда более остро, чем для женщин. При этом, что бы ни говорилось на страницах глянцевого журнала, множество мужчин ищут именно долговременных отношений<sup>[36]</sup>. Для таких отношений, помимо внешности, мужчинам важны в женщинах личные качества, например дружелюбие и чувство юмора.

## Внешность

Почти в любом любовном романе главные герои хороши собой. В самом деле в выборе привлекательного партнера есть биологический смысл. Красота в некоторой степени связана со здоровьем, но помимо этого у красивого родителя с большей вероятностью будут красивые дети, которые смогут также преуспеть в поиске подходящего партнера. Те критерии, по которым женщины (в большинстве своем) определяют красоту мужчин, как правило, связаны со здоровьем сильнее всего. Согласно исследованиям, женщины предпочитают мужчин ростом выше среднего, пропорционально и атлетично сложенных, но не слишком «накачанных»<sup>[37]</sup>. Черты лица, которые женщины находят привлекательными, – большие глаза, широкая улыбка, крупный подбородок, выдающиеся скулы. Все эти черты, по словам ученых, так или иначе свидетельствуют либо о физическом здоровье, либо об эволюционно перспективном наборе генов. Например, выдающиеся скулы и мужественный подбородок связаны с уровнем мужских гормонов, андрогенов, и соотношением андрогенов с эстрогенами (женскими половыми гормонами) в подростковом возрасте. Андрогены в числе прочего отвечают и за выработку сперматозоидов, а значит, женщины, выбирая мужчин, чей подбородок указывает на то, что с гормональным фоном у них все хорошо, поступают вполне эволюционно обоснованно.

Мужчины оценивали внешность партнерши как куда более важное качество, чем женщины, и вряд ли эта новость хоть кого-нибудь удивит. Согласно целому ряду исследований, главное, что выделяют мужчины, это широкие бедра, черты лица, которые указывают на молодость и при этом сексуальную зрелость, симметрия лица и тела и возраст. Телосложение тоже оказалось значимой характеристикой. Комбинация всех этих черт говорит о работе репродуктивной функции. К примеру, достаточно низкая в подростковом возрасте, она достигает пика к 25 годам и потом постепенно падает до нуля к 45<sup>[38]</sup>. Матери-подростки имеют больше осложнений во время беременности, чем женщины после 20. После 30 риски вновь начинают расти, причем после 35 – очень сильно.

Неудивительно, что, исследуя предпочтения мужчин в 37 разных культурах, ученые обнаружили: после определенного возраста те начинают выбирать женщин моложе себя. Невесты оказываются в среднем на три года моложе женихов<sup>[39]</sup>.

## Иду на запах

Одна из самых популярных теорий в области романтической «химии» сводится к тому, что партнеров мы выбираем таким образом, чтобы потенциальное потомство оказалось лучше защищено от всевозможных инфекций. У всех животных есть специфическая группа генов под названием «главный комплекс гистосовместимости» (ГКГС). Эти гены кодируют белки на клеточной мембране, которые отвечают за распознавание генетически чужеродных биоорганических веществ и включение иммунного ответа при обнаружении «чужаков». Финны и жители Африки за свою жизнь чаще всего встречаются совершенно разные бактерии и вирусы (хотя, конечно, путешествуют и люди, и – вместе с ними – бактерии). Поэтому есть очень много вариантов ГКГС. У людей с разных концов Земли эти гены будут отличаться сильно, у матери и дочери – минимально.

Уже довольно давно, в 1970-е годы, ученые выяснили, что между набором генов в ГКГС и выбором партнера есть связь<sup>[40]</sup>. Если конкретнее, главный комплекс гистосовместимости влияет на запах тела. Исследования на крысах и мышах показали, что и те и другие предпочитают спариваться с животными, запах которых выдает ГКГС, максимально отличный от их собственного. Прыткие ящерицы, лосось и арктический голец (это довольно сурового вида рыба из семейства лососевых) – все они в ходе исследований также проявляли симпатию к особям с отличающимся ГКГС. Такой механизм очень полезен для выживания потомства. Предположим, ящерица-самец спаривается со своей родной сестрой, имеющей схожий набор генов. В результате у их потомства оказывается два почти одинаковых набора. Спектр индивидуальных опасностей, который может различать ГКГС детенышей, довольно узок. Если же тот самый самец ящерицы предпочтет самку, чей ГКГС будет отличаться, их потомство будет защищено куда лучше. Оно получит два совершенно разных набора генов и сможет распознать и «обезвредить» куда больше бактерий и вирусов. Выгода очевидна! Логично было бы предположить, что у людей все обстоит примерно так же. Но увы – у нас все не так линейно и устроено гораздо сложнее.

Ученые, исследующие тот же механизм у людей, пошли обходным путем: они давали женщинам нюхать пропитанные потом футболки мужчин, чтобы те описали, какой из запахов нравится им больше. Оказалось, что самым субъективно приятным для участниц эксперимента оказался как раз запах пота мужчин с максимально отличающимся главным комплексом гистосовместимости. Причем женщины часто говорили, что приятный запах напоминает им запах их нынешнего партнера. Но у участниц, принимавших оральные контрацептивы, с предпочтениями все было ровно наоборот<sup>[41]</sup>. А еще одно небольшое исследование показало, что среди африканских пар выбор супруга или супруги не был обусловлен ГКГС, в то время как среди европейских – зависимость вполне очевидна<sup>[42]</sup>. Одним словом, надежным способом определить «идеального партнера» ГКГС точно не назовешь.

Подводя итог, можно сказать, что ГКГС или какие-то отдельные гены этого комплекса скорее всего влияют на то, кто кажется нам сексуально привлекательным. Но, во-первых, этот фактор работает не для всех человеческих популяций, а дополнительные факторы, такие, например, как прием контрацептивов, могут изменять его работу. А во-вторых, даже тогда, когда женщине или мужчине до ужаса нравится запах потной футболки потенциального партнера, мы все еще не можем судить, насколько это повлияет на его или ее решение назначить свидание.

При этом ажиотаж вокруг феромонов (любой секс-шоп предлагает духи, которые помогут стать сексуально привлекательнее) пока что можно считать преждевременным: ученые даже не пришли к единому мнению о том, какие именно вещества считать человеческими феромонами<sup>[43]</sup>. Кроме того, в экспериментах на эту тему очень сложно получить «чистый» результат, изолируя участников от дополнительных факторов (например, пол, внешность и запах ассистентов могут влиять на восприятие участников).

## Условия жизни

По данным исследований, в целом женщины обычно предпочитают более мужественные лица, когда находятся в фазе овуляции, и более мягкие черты – если вероятность зачатия невысока<sup>[44]</sup>. Но нет-нет да и всплывает в каком-нибудь глянцевого журнале статья о том, что, чем тяжелее времена, тем более мужественных мужчин предпочитают женщины. Работы на эту тему в самом деле существуют<sup>[45]</sup>. Исследование команды английских ученых, в котором участвовали почти 5000 гетеросексуальных женщин репродуктивного возраста из 30 стран мира, показало, что все это не просто выдумки. Чем хуже для здоровья условия жизни в регионе, чем выше уровень смертности и риск инфекционных заболеваний, тем более маскулинные мужские лица кажутся женщинам привлекательными.

Интересно, что теоретические размышления о смерти дают совершенно другие результаты – это показало исследование психологов из Университета штата Оклахома<sup>[46]</sup>. «Memento mori» вообще интересно воздействует на репродуктивное поведение человека (эту тему мы рассмотрим подробнее в третьей главе), в частности побуждает заводить больше детей. В оклахомском исследовании участвовали 139 студенток, не принимавших гормональные контрацептивы (это было важно, потому что у женщин гормоны влияют на предпочтения). Девушек случайным образом разделили на две группы – опытную и контрольную. Участниц из опытной группы попросили написать небольшое сочинение на тему, какие чувства вызывает у них мысль о собственной смерти, а девушки из контрольной группы делились эмоциями по поводу предстоящего экзамена. Потом студенткам дали небольшое промежуточное задание, чтобы не начинать тестирование сразу после напоминания о смерти. А затем каждую девушку попросили выбрать самое привлекательное из ряда мужских лиц. Девушки из контрольной группы предпочитали более мужественные лица с выраженными скулами и тяжелым подбородком, если находились в фазе овуляции, и более феминные, если вероятность зачатия была невысока. А вот тем, кто успел



подумать о быстротечности жизни, в фертильной фазе нравились, наоборот, «мягкие» лица. Среди возможных интерпретаций авторы выделили следующую: напоминание о смерти может менять женские приоритеты с хороших генов на заботу и инвестиции со стороны отца. Ведь у самцов *Homo sapiens* (как и у представителей некоторых других видов) наблюдается отрицательная корреляция между выраженностью маскулинных признаков и склонностью к заботе о жене и детях, и, кроме того, яркие мачо более агрессивны и чаще демонстрируют антисоциальное поведение. Видимо, при определенных обстоятельствах готовность партнера позаботиться о детях начинает играть гораздо большую роль, чем удачный набор генов.

## Сходство

Как часто вы замечали, что супруги похожи друг на друга? Это, как выяснилось, не случайность, – люди в самом деле склонны выбирать партнеров с чертами лица, напоминающими их собственные<sup>[47]</sup>. Гипотеза про притяжение противоположностей хороша, но куда чаще людям нравятся те, кто на них похож – и в самом буквальном смысле, и в социальном. Истории про богача и прекрасную бедную девушку очень популярны как сюжет для сериалов, но в жизни мы куда чаще предпочитаем людей своего круга. Выстроить эмоционально удовлетворяющие отношения явно проще с человеком, чьи ценности схожи с вашими. Но надо заметить, что важным критерием при выборе партнера сходство и эмоциональную близость чаще считают образованные и состоятельные мужчины и женщины из западных стран<sup>[48]</sup>. Разумеется, это не означает, что жители бедных регионов не хотят, чтобы у них была эмоциональная связь с партнером. Просто для них это не настолько важно – есть вещи и посерьезнее, вопросы выживания например.

## Что там по Фрейду?

Мало кто сможет пересказать наиболее популярные теории Фрейда внятно и не путаясь. Но все, кто слышал об основоположнике психоанализа, наверняка знакомы и с его идеей о том, что люди выбирают себе партнеров, похожих на родителя противоположного пола. Разумеется, нашлись ученые, которые проверили, так ли это. В этом очень помог так называемый близнецовый метод исследования. Это один из методов в генетике, когда ученые сопоставляют особенности членов близнецовой пары, чтобы оценить, насколько сильно сказались на них наследственные факторы и среда, в которой они выросли и которая была одинаковой для обоих. Может быть, девочки-близнецы выбирают похожих между собой партнеров (которые, возможно, кажутся им обоим похожими на отца)? Так вот, ничего подобного!<sup>[49]</sup> Как оказалось, нет оснований полагать, что мы в самом деле склонны хотеть кого-то, похожего на родителя.

Но это не значит, что семья ни на что не влияет. Например, в том же самом исследовании обнаружилось, что женщин сильнее тянет к обеспеченным и состоявшимся мужчинам, если в их семье было принято «проводить тренинги» на тему того, насколько важно найти богатого мужа.

## Жижек как прелюдия

В последнее время среди образованных людей стало модно причислять себя к так называемым сапиосексуалам, то есть подчеркивать, что мозг собеседника для них самая привлекательная часть тела, а уместная цитата из Жижека или Кьеркегора возбуждает больше, чем накачанный пресс. В общем, как провозгласил сериал «Теория Большого взрыва», smart is the new sexy («ум – это новая сексуальность» – *англ.*). Но что о существовании сапиосексуалов и влиянии интеллектуальных бесед на либидо говорит наука?

Если мы вернемся к обновленной теории эволюции, можно предположить, что высокий интеллект дает преимущество на брачном рынке, особенно в информационную эпоху, когда тощий очкарик-программист может обеспечить потомство на поколения вперед не хуже какой-нибудь накачанной бизнес-акулы. Кроме того, некоторые исследования показывают, что умные парни – более подходящие партнеры не только с экономической точки зрения. Например, психологи из Университета Нью-Мексико, обследовав 425 ветеранов Вьетнама, нашли связь между уровнем интеллекта и качеством спермы: у сообразительных мужчин она лучше по трем ключевым показателям: числу сперматозоидов, их подвижности и концентрации<sup>[50]</sup>. Напомним, что в науке корреляция (то есть статистическая взаимосвязь случайных величин) не обязательно означает причинно-следственную связь, но один из исследователей, профессор Миллер, действительно убежден, что совпадение неслучайно и высокий интеллект мужчины как бы «рекламирует» хорошие гены потенциальным партнершам.

По мере того как представления о гендерных ролях сдвигаются (расклад «работающая топ-менеджером жена и сидящий с ребенком муж» сейчас хоть и вызывает вопросы, но кажется гораздо более нормальным, чем это было в эпоху беби-бумеров), интеллект должен стать важным конкурентным преимуществом для обоих полов. Пока неравенство, к сожалению, существует – Лора Парк, профессор психологии из Университета штата Нью-Йорк в Буффало, провела опрос среди 650 молодых мужчин на тему привлекательности умных

женщин<sup>[51]</sup>. Оказалось, что таких дам воспринимали как «секси», когда они были вне прямой досягаемости. Как только шансы пойти на свидание с умной женщиной повышались, она переставала казаться такой уж привлекательной – так что, возможно, расхожее утверждение о том, что мужчины предпочитают «глупеньких» женщин, не так уж далеко от истины.

Были также попытки найти связь между уровнем интеллекта и сексуальным темпераментом: например, исследование, проведенное по заказу компании Lovehoney, продающей секс-игрушки, показало, что у умников обоих полов либидо мощнее, чем у людей со средним интеллектом. Исследование было основано на анализе продаж среди студентов британских вузов – студенты топовых университетов проявили к секс-игрушкам гораздо больший интерес, так что теперь мы знаем, что у Кембриджа самые высокие сексуальные аппетиты, зато Оксфорд лидирует по закупкам дорогих «люксовых» вибраторов (снобы!). Но тут есть нюансы – заказчик был, очевидно, заинтересован именно в таком результате, ведь это повышает престижность его продукции. Такой конфликт интересов обычно не идет на пользу объективности. Кроме того, результат может объясняться тем, что студенты престижных вузов больше зарабатывают и могут позволить себе более дорогие покупки. И наконец, такое исследование можно считать любительским (оно не было опубликовано в рецензируемом научном журнале), поэтому мы не можем быть уверены в его качестве.

Кроме того, у повышенного спроса на секс-игрушки среди студентов университетов группы «Рассел» (британский аналог Лиги плюща) может быть и другое объяснение: они не так часто имеют дело с живыми людьми. Такая версия подтверждается результатами американского исследования: студенты Принстона и Гарварда, не говоря уже о Массачусетском технологическом, теряют невинность позднее, чем менее интеллектуальная американская молодежь<sup>[52]</sup>. Масштабное исследование, проведенное среди американских подростков (около 12 000 участников), показало, что парни и девушки, которые лучше всего справлялись с тестом на вербальный интеллект, чаще были девственниками, чем середнячки (правда, самым отстающим секса тоже перепало меньше)<sup>[53]</sup>.

Есть и еще одна интересная корреляция: у людей с высшим образованием в среднем меньше сексуальных партнеров.

Национальное исследование развития семьи (National Survey of Family Growth), проведенное в США в 2011 году, показало, что у мужчин, отучившихся в колледже, в два раза ниже вероятность сменить четырех и более подружек за год, чем у парней, которые ограничились средним образованием. Но тут есть нюансы: во-первых, о количестве половых партнеров мы узнаем со слов респондентов, а люди склонны привирать, даже когда речь идет об анонимных социологических опросах. Кроме того, эту корреляцию можно объяснять по-разному: вдруг мужчины с высшим образованием по каким-то загадочным причинам менее популярны или они более вдумчиво подходят к поиску сексуальных партнерш и делают ставку на качество, а не на количество? А еще они, вероятно, чаще находят себе другие занятия, помимо секса.

Так или иначе, если рассматривать интеллект как эволюционное преимущество, умные, по идее, должны нравиться всем. Но даже если абстрагироваться от того, что на деле порнороликов с сантехниками и горничными гораздо больше, чем с кандидатами наук (хотя казалось бы!), проблема еще и в том, что ум бывает очень разным. Шелдон Купер из «Теории Большого взрыва», бесспорно, гений в теоретической физике, но социальные навыки развиты у него хуже, чем у десятилетнего ребенка. Тест на IQ как универсальный показатель интеллекта вызывает споры уже очень давно. Не говоря уже о том, что в качестве ума кто-то ценит способность принимать оптимальные практические решения, а кто-то – знание релятивистских анекдотов и способность дочитать до конца «Улисса» и получить от этого искреннее удовольствие. В общем, далеко не для всех трехчасовая беседа о философии – идеальный вариант прелюдии.

Нам не удалось найти научные статьи, внятно объясняющие, как беседа о Канте начинает преобразовываться в мозге в сексуальные импульсы. Если перейти к психологическим теориям, можно предположить, что мы склонны выбирать партнеров, «подкармливающих» нашу самооценку. В этом плане, если для какого-то человека эрудиция и знание определенных культурных контекстов – признак крутизны, такой партнер может казаться ему сексуальнее менее начитанных кандидатов.

В любом случае мужчины не упускают возможности продемонстрировать свой интеллект перед симпатичной особой. В

частности, для этой цели может использоваться расширенный словарный запас. Психологи из Ноттингем-ского университета Джереми Розенберг и Ричард Танни провели эксперимент на 85 добровольцах из числа студентов (33 юноши и 52 девушки)<sup>[54]</sup>. Их случайным образом поделили на две группы. Обеим показывали фотографии моделей противоположного пола, но в первом случае это были молодые люди, а во втором – 50-летние. Затем первой группе предложили вообразить романтические отношения с человеком на фотографии и описать их, а второй – описать встречу и беседу с человеком на фото, но без романтического сексуального контекста. На все давалось три минуты. После этого ученые попросили студентов написать еще одно сочинение подлиннее – об учебе в университете. При этом фотографии с экрана не убирались. Затем исследователи проанализировали сочинения об учебе и подсчитали, насколько часто там встречались редкие слова. Они предположили, что студентам захочется блеснуть интеллектом даже перед гипотетическим привлекательным объектом с фотографии. Оказалось, что юноши в целом использовали больше редких слов, чем девушки – особенно после воображаемых романтических отношений с юной фотомodelью. У студенток из разных групп различия в словарном запасе были не столь велики.

## Рассмешить до оргазма

Чувство юмора – параметр, который многие ассоциируют с интеллектом. Обычно в этом случае имеется в виду более утонченный смысловой юмор, а не грубый буффонадный (иначе говоря, Вуди Аллен, а не Бивис и Баттхед, хотя и на таких, вероятно, есть отдельные любители). Умение изящно пошутить действительно помогает на свиданиях, но здесь есть определенное гендерное неравенство: изучив более 3000 объявлений на сайте знакомств, нейробиолог и психолог Роберт Провайн выяснил: мужчины чаще пишут, что у них хорошее чувство юмора, а женщины предпочитают заявлять, что ищут юморных мужчин, но не пытаются продемонстрировать собственное умение шутить<sup>[55]</sup>. И кажется, у них на это есть основания: исследование Университета штата Нью-Йорк в Олбани, проведенное среди молодых женщин, показало, что их партнеры с развитым чувством юмора чаще занимались сексом и чаще доводили своих девушек до оргазма<sup>[56]</sup>. С другой стороны, не очень понятно, почему способность смеяться над мужскими шутками в женщинах ценится больше, чем их собственное остроумие.

Почему чувство юмора делает человека сексуально привлекательнее? Тут может быть множество объяснений: с таким партнером не соскучишься, он воспринимается как более спонтанный и раскрепощенный и от него ждешь меньше конфликтности. Кроме того, чувство юмора может быть косвенно связано с шансами преуспеть в обществе – как правило, у остроумных людей и с другими навыками коммуникации все хорошо. Чтобы подтвердить гипотезу связи между чувством юмора и интеллектом, американские психологи в 2008 году провели эксперимент с участием 185 студентов-добровольцев. Интеллект участников определяли при помощи теста Рейвена, и, кроме того, все прошли тестирование на «Большую пятерку» личностных характеристик: открытость новому опыту, добросовестность, экстраверсию, доброжелательность и невротизм (эмоциональную нестабильность). Затем участников попросили выполнить три задания, отражающие разные аспекты чувства юмора. Эти задания оценило жюри из 28 студентов, не знавших ничего ни об



авторах, ни о мнениях других судей. По итогам оказалось, что сильнее всего с чувством юмора коррелирует именно интеллект, а вот личностные черты, за исключением экстраверсии, с остроумием никак не связаны<sup>[57]</sup>.

В 2010 году ученые из Университета Нью-Мексико провели исследование с участием 400 студентов (юношей и девушек было поровну). Их тестировали на абстрактную логику, вербальный интеллект, остроумие (нужно было придумывать смешные подписи к мультикам) и сексуальную востребованность (для этого студенты заполняли специальный опросник, тут, правда, исследователям приходилось полагаться на их честность). Оказалось, что умение шутить положительно коррелирует как с интеллектом, так и со способностью соблазнить понравившегося человека<sup>[58]</sup>.

### ***Мы одной крови: как возникло табу на инцест***

*Во всех человеческих обществах существуют те или иные табу на инцест, хотя они могут касаться разных степеней родства. Секс между родителями/детьми и между братьями и сестрами не одобряет никто, но насчет племянников и кузенов/кузин в разных культурах есть расхождения. Есть мнение, что подобные запреты – чисто человеческое достижение, которое отличает нас от неразумных и неразборчивых зверюшек, но это не совсем так. Разумеется, у животных нет сознательного отвращения к родственникам, и если вы посадите в одну клетку братика и сестричку кроликов, они рано или поздно начнут спариваться. Тем не менее инбридинг вредит всем, повышая вероятность генетических отклонений у потомства, поэтому естественный отбор должен подкреплять механизмы поведения, которые препятствуют скрещиванию между близкими родственниками.*

*Сейчас предполагается, что главный механизм, используемый млекопитающими, – это расселение в другие места обитания, причем важно, чтобы расселялись только особи одного пола, иначе по случайному совпадению единокровные братья и сестры могут наткнуться друг на друга и на новой территории. Обычно путешествуют самцы – они более мобильны, потому что им не надо*

*присматривать за потомством. Хотя бывают и исключения. Кроме того, ряд экспериментов на грызунах показал, что животные при прочих равных склонны спариваться не с прямыми родственниками, поэтому какие-то антиинцестуальные механизмы у них, видимо, все-таки есть [\[59\]](#), [\[60\]](#). Пока исследований на эту тему было не очень много, и вокруг избегания инбридинга у животных все еще ведутся споры. Но все-таки гипотеза о том, что запрет на секс с близкими родственниками – не культурное приобретение, а очень древний природный механизм, выглядит достаточно правдоподобно.*

## **Пингвины, грех и генетика: почему мы можем хотеть людей своего пола?**

В многочисленных интернет-войнах на тему сексуальной ориентации некоторые аргументы встречаются особенно часто. Например, такой: секс с представителем своего пола – вещь противоестественная, придуманная людьми, которые нарушают правильный, положенный от природы порядок вещей. Увы: борцы за естественность слишком мало знают о животных. Гомосексуальное поведение так распространено среди разных видов млекопитающих, что норвежский Музей естественной истории Университета Осло как-то даже посвятил этому явлению выставку<sup>[61]</sup>. Однополым сексом занимаются множество животных, от обезьян бонобо до лебедей, от бизонов до домашних кошек. А иногда отношения самок или самцов бывают даже «серьезнее»: самки темноспинного альбатроса, например, когда самцов в популяции немного, парами строят гнезда и высиживают птенцов. Причины и мотивы как для однополого секса, так и для «отношений» различаются от вида к виду. Порой они бывают довольно комичны: некоторые самцы плодовых мушек попросту не способны видеть различия между полами своих сородичей. У некоторых есть практическая выгода, как, например, у темноспинных альбатросов, а некоторые с помощью однополого секса укрепляют отношения в коллективе: так поступают дельфины-афалины.

А что насчет *Homo sapiens*? Сказать точно, какова среди людей доля гомосексуалов, сложно. Как минимум потому, что вначале нам нужно определиться, кого именно считать таковыми. Если юноша однажды, будучи нетрезвым, переспал с соседом по комнате в общежитии, а дальше, в течение всей жизни, ни разу не захотел повторить этот опыт, скорее всего, ни он, ни большинство других людей не назовут его геем. А если два раза? А если захотел, но не повторил? Таких «если» можно придумать дюжины. Примерно так рассуждал и американский биолог Альфред Кинси. До него сексуальную ориентацию воспринимали как рубильник, у которого есть всего два положения: гомосексуал и гетеросексуал. Кинси, занимаясь исследованиями сексуальности, первым предположил, что

сексуальные предпочтения проще представить как континуум, где на одном конце шкалы – мужчины или женщины, которых привлекают исключительно представители своего пола, а на другом конце – те, кто испытывает сексуальное желание только по отношению к представителям противоположного пола. Все, что между этими двумя состояниями, – люди, которые в разной степени и с разной частотой чувствуют возбуждение при виде как мужчин, так и женщин<sup>[62]</sup>. Кинси разбил свою шкалу на семь делений (плюс еще одна категория – для асексуалов), хотя, конечно, это не менее условно, чем деление на «гомо» и «гетеро».

При таком подходе к ориентации самый простой способ посчитать гомосексуалов – опросить людей и поставить галочку только напротив тех, кто сам считает себя геем или лесбиянкой. Разумеется, надо учитывать, что кто-то из людей может со временем изменить свои представления о собственной ориентации, кто-то – соврать, а кто-то – считать себя гетеросексуальным, потому что с людьми своего пола, к примеру, «не было ничего серьезного». Учитывая все эти оговорки, можно, наконец, перейти к цифрам. Согласно последним масштабным исследованиям, проведенным в США, в Америке около 3,5 % жителей считают себя гомосексуальными или бисексуальными, из них 1,8 % бисексуальны, а остальные 1,7 % отнесли себя к гомосексуалам<sup>[63]</sup>.

Конечно, на ответы респондентов влияла и окружающая их действительность. Опрос проводился в Америке в 2011 году, то есть в том месте и в то время, когда гомосексуальность уже не считалась, согласно медицинским учебникам, заболеванием, а папа римский Франциск I призвал церковь попросить у геев прощения<sup>[64]</sup>. Отношение к однополую сексу на протяжении истории человечества менялось многократно, и не только от эпохи к эпохе, но и от культуры к культуре.

Древние греки воспевали однополую любовь в литературе и живописи, превознося ее за благотворное влияние на мораль молодых мужчин (отношения, как правило, строились по модели «учитель – ученик», а партнеры были заметно разного возраста). А вот иудейские религиозные лидеры в VI веке до н. э., напротив, наложили запрет на однополый секс (он касался почти исключительно мужчин, потому что женщины людьми в полном смысле этого слова не считались).

Библейский город Содом был уничтожен, в частности, за однополые отношения между его жителями (наверняка вы хоть раз слышали выражение «содомский грех»). «Содомитов» пытали и казнили в Средневековье, причем как католики, так, позднее, и протестанты. И все же гомоэротические мотивы проникли в искусство эпохи Возрождения – они переплетаются с христианскими мотивами в картинах и статуях Донателло, Леонардо, Микеланджело, Челлини, Караваджо. Но искусство искусством, а судебного преследования и общественного осуждения все же никто еще не отменял. К XVIII веку в моду вошла «медикализация греха» – явления, которые до этого осуждались как противные Богу, теперь описывались как невероятно вредные или являющиеся признаком ужасной болезни. Ученые того времени искренне верили, например, что онанизм приводит к усыханию головного мозга. В это же время гомосексуальность начала изучаться и рассматриваться как болезнь, приобретенная или врожденная. В 1886 году вышла книга австрийского психиатра Рихарда фон Крафт-Эбинга «Половая психопатия» (*Psychopathia sexualis*), ее принято считать первым в истории трудом по сексологии<sup>[65]</sup>. Крафт-Эбинг описал в ней все то, что, по его мнению, относилось к сексуальным извращениям. К ним, к слову, он причислял и просто любой секс ради удовольствия. Однако, помимо него, автор рассматривал множество других «извращений». Он первым ввел понятия садизма, мазохизма и зоофилии, а также выдвинул свою гипотезу развития гомосексуальности (одного из многочисленных извращений, по версии автора). По мнению Крафт-Эбинга, любое гомосексуальное влечение без исключения – «функциональный признак деградации», то есть нервная система людей, его испытывающих, неизбежно и довольно скоро начнет разрушаться. Деградацией, или дегенерацией, объяснялось многое из того, что считалось психическим отклонением. А носителей этих признаков умственного упадка связывали с развитием преступности и социальными проблемами вообще. Отсюда уже рукой подать до теории о том, что путь решения всех общественных проблем – избавление от дегрантов. Где-то здесь и берут свое начало теория «чистоты расы», евгеника (то есть наука о том, как этой чистоты добиться) и уголовное преследование гомосексуалов в фашистской Германии<sup>[66]</sup>. По иронии за свой труд сам Крафт-Эбинг подвергся

осуждению и значительно подпортил им себе репутацию. Все дело в том, что, несмотря на описываемые ужасы, он все же призывал относиться ко всем этим очевидно больным людям с сочувствием.

Всерьез сексологию начали изучать на рубеже XIX и XX веков. Среди множества тем, поднимавшихся тогдашними учеными, был и вопрос однополого влечения. Английский врач Хэвлок Эллис, наблюдая за гомосексуалами (надо отдать ему должное – найти их в те времена, когда однополый секс уголовно преследовался, было непросто), пришел к выводу, что во всем остальном, кроме сексуальных предпочтений, они очень похожи на «нормальных людей». Его современник, немецкий врач Магнус Хиршфельд, сам будучи геем, пошел еще дальше: он заявил, что гомосексуальное влечение – разновидность нормы. Он же стал основателем первой в истории правозащитной организации гомосексуалов. Хиршфельд был очень убедителен и добился удивительных успехов – благодаря его усилиям власти амнистировали около 2000 человек, попавших в тюрьму за однополый секс. В 1919 году доктор основал Институт сексуальных исследований, получивший большую известность; гостями Хиршфельда в нем были Сергей Эйзенштейн, поэт Уистен Оден, писатель Андре Жид и другие знаменитые современники.

Лидером второго поколения сексологов стал Альфред Кинси – тот самый, который придумал шкалу гомосексуальности. Это, к слову, не единственное его достижение. В одном из своих исследований он собрал более 12 000 личных интервью (!) о половой жизни мужчин и женщин. Удивительных находок оказалось много, и среди них – то, что больше трети мужчин хотя бы раз в жизни получали оргазм во время контакта с мужчинами. Впрочем, такие скандальные цифры могут объясняться несовершенством методологии.

Позднейшие исследования дополнили картину, например, оказалось, что вне зависимости от эпохи и страны, процент негетеросексуальных людей примерно одинаков (измеряют, как написано выше, различными способами, но везде он меньше 5 %). Влечение к своему полу по-разному проявляется у мужчин и женщин. Женщины куда чаще говорят о бисексуальности, чем о влечении исключительно к своему полу, в то время как с мужчинами все ровно наоборот. Для мужчин однополый секс в первую очередь обусловлен эротическими стимулами, в то время как для женщин это куда чаще

продолжение близких эмоциональных отношений с другой женщиной<sup>[67]</sup>. Отношение к гомосексуальности определяется тем, что люди считают ее причиной. Те, кто не воспринимает однополый секс как что-то неправильное, чаще говорят о том, что сексуальная ориентация определяется не социальными факторами, а биологическими, например генетикой. Гомофобы, напротив, как правило, считают причиной гомосексуальности социальные факторы, такие как ранний опыт однополого секса или одобрение обществом негетеросексуальности. Ученые, разумеется, изучили обе эти гипотезы. Расскажем о них по очереди.

## Биологические факторы

Ряд исследователей независимо друг от друга пришли к выводу, что монозиготные (или однояйцевые) близнецы оказываются гомосексуальны чаще, чем дизиготные. Раз братья и сестры с более схожим набором генов чаще имеют одну ориентацию, это уже само по себе говорит о наличии генетических факторов.

Изучая человеческий геном, ученые нашли несколько его участков, которые, предположительно, можно связать с гомосексуальной ориентацией у мужчин<sup>[68]</sup>. Эта фраза очень коварна: читая ее, легко подумать, что у геев какие-то конкретные гены отличаются. На самом же деле связь гомосексуальности и генетики очень похожа на связь генетики и, например, синдрома дефицита внимания: ученые определили, что есть ряд генов, которые в определенной конфигурации часто встречаются у людей с дефицитом внимания. Но есть около 30 % пациентов с этим диагнозом, у которых ничего подобного в генах нет. Таким образом, отрицать наличие связи нельзя, но нельзя и назвать ее однозначной и абсолютной. То же самое и с гомосексуальностью. В одном из недавних исследований в этой области ученые использовали алгоритм, который на основе информации из девяти разных участков генома мужчины с 70-процентной точностью может определить его ориентацию<sup>[69]</sup>.

Гены, надо сказать, это еще не все. В ряде других работ говорится, например, о влиянии на ориентацию гормонального фона матери во время беременности (у женщин с более высоким уровнем тестостерона чаще появлялись на свет девочки, склонные в дальнейшем к однополым связям), метаболизма глюкозы в головном мозге, порядка появления мальчиков (с девочками такие наблюдения не проводились) на свет и явления гендерного нонконформизма (надо заметить, что нежелание соответствовать своей гендерной роли – это еще не трансгендерность)<sup>[70]</sup>. Дети, которые, очевидно, не хотят вписываться в свою гендерную роль, довольно часто, вырастая, испытывают влечение к людям своего пола.



## Социальные факторы

Казалось бы, последний аргумент может быть и социальным – нужно всего лишь уговорить девочку, которая хочет играть в трансформеров и стрелять в «Квазаре», полюбить Барби, и она точно не вырастет лесбиянкой (нет, мы не считаем, что это что-то плохое, но увы, пока не все родители с нами согласятся). Однако подвох в том, что так это не работает. Мальчики, не по своему желанию, а по каким-то независимым от них причинам хирургически и социально «превращенные» в девочек, с возрастом начинали испытывать сексуальное влечение к женщинам. Таким образом, на основе ряда исследований ученые пришли к выводу, что социальное влияние, будь то воспитание, соращение ровесниками или пример гомосексуальных родителей, не влияет на ориентацию детей. Нет никаких научных свидетельств того, что в обществах, толерантных к ЛГБТ, число людей, предпочитающих однополый секс, растет. А впечатление, будто в современном мире вдруг стало очень много представителей секс-меньшинств, возникает у обывателей потому, что люди начинают открыто говорить о своих предпочтениях, а не потому, что людей с такими предпочтениями становится больше.

В данный момент ученые фокусируются почти исключительно на людях, которые открыто заявляют о своих предпочтениях и партнеров выбирают соответственно. Но ориентация не просто галочка в анкете. Это совокупность сексуального поведения, осознания собственной сексуальной идентичности, психологического и физиологического влечения. Замужняя женщина, постоянно платонически влюбляющаяся в других женщин, мужчина, посещающий гей-бани раз в месяц, а в остальное время ищущий партнершу для стабильных отношений, религиозная женщина, пытающаяся не думать о сексе с женщинами, мужчина, живущий в полигамном браке с двумя женщинами и еще одним мужчиной, – все эти и многие другие люди способны расширить представления ученых о том, как формируется ориентация, почему кто-то хочет исключительно людей определенного пола, а для кого-то при выборе партнера пол вообще не важен, почему мы можем влюбляться в людей одного пола, а хотеть – другого. Таких,

пока не имеющих ответа вопросов, наберется еще много. И чем полнее мы сможем исследовать их, тем лучше сумеем понять самих себя и людей вокруг нас.

## ***РЕЗЮМЕ***

- Выбор сексуального партнера отчасти происходит под воздействием эволюционных механизмов. Вклад самки в вынашивание, рождение и выращивание потомства больше, поэтому особи женского пола придирчивее выбирают партнеров, и не последнюю роль играет то, насколько самец может обеспечить будущее потомство ресурсами.

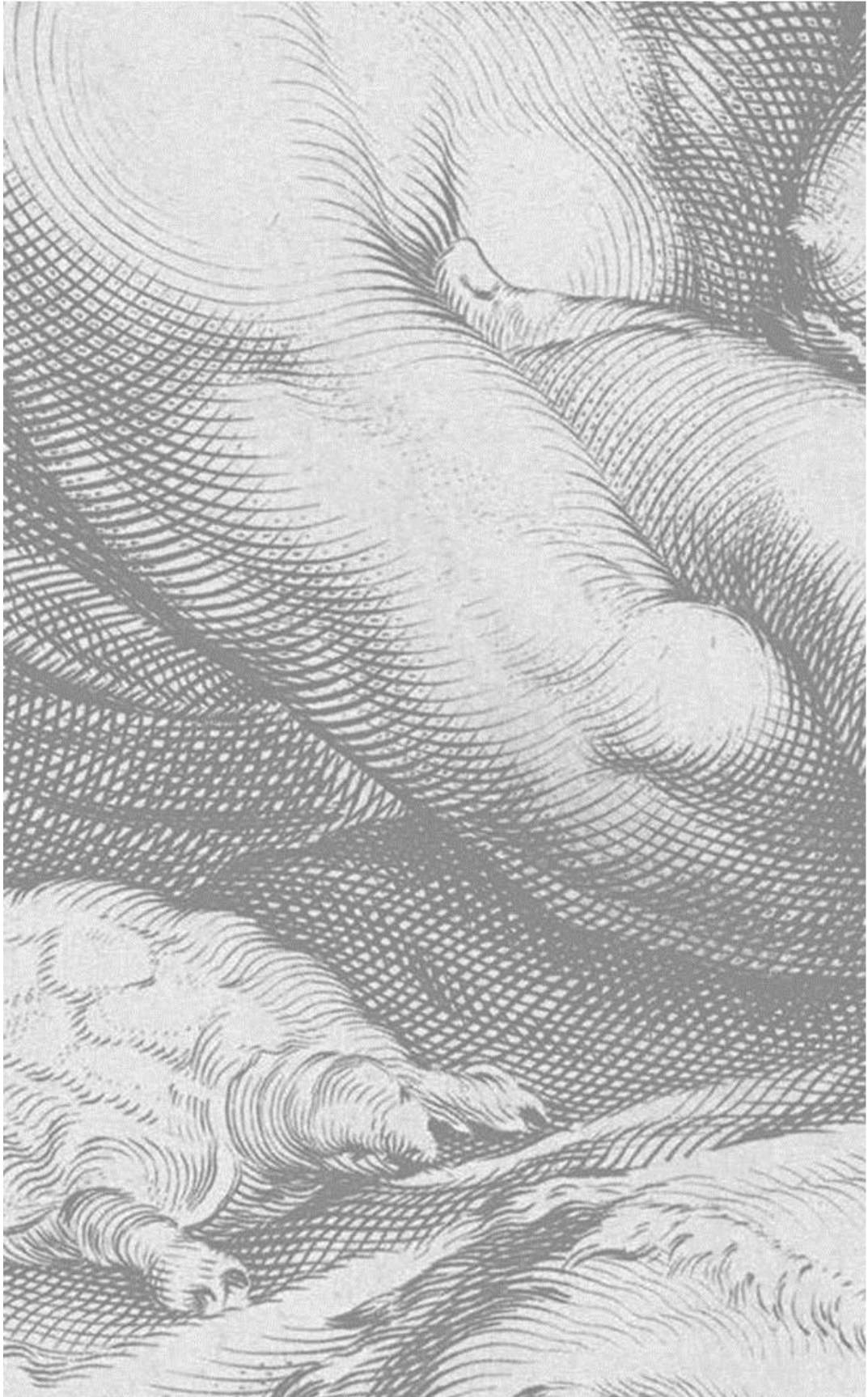
- Оба пола позитивно реагируют на определенные параметры внешности, хотя при оценке потенциальных партнерш мужчинами внешность играет бóльшую роль. Интересно, что внешнее сходство между потенциальными партнерами тоже способствует взаимному притяжению.

- Что касается «химии», есть определенная связь между запахом и главным комплексом гистосовместимости (ГКГС), но этот вопрос требует дополнительного изучения. При этом роль феромонов в человеческой сексуальности пока так и не определена.

- Сексуальная ориентация хотя бы отчасти обусловлена генетикой, плюс играют роль физиологические факторы (то, как протекала беременность у матери). Распространенное мнение, будто пропаганда увеличивает число гомосексуалов в обществе, не имеет научного подтверждения.









## Глава 3

# Верность и искушение: почему люди изменяют

Как вы относитесь к изменам? Почти наверняка этот вопрос вызвал у вас какую-либо негативную эмоцию: злость, возмущение, печаль, гнев или что-то подобное. Это неудивительно: даже если не брать в расчет личный опыт и рассказы окружающих, словосочетание «супружеская измена» означает нарушение неких договоренностей (чаще всего они звучат как «не заниматься сексом ни с кем другим»). Люди – социальные существа, соблюдение договора важно для жизни в обществе, поэтому «измена» и «плохо» – почти синонимы. Что удивительно, «левак» порицается даже в тех культурах, где нормальное проявление гостеприимства – предложить гостю секс с дочерью или женой (например, у алеутов). Гость – это, конечно, святое, но о том, что замужняя женщина может пойти и заняться сексом с соседом, речи не идет. Понятие измены существует и в сообществах людей, практикующих немоногамные отношения: групповой брак не обязательно подразумевает, что заводить новых любовников или любовниц на стороне – это нормально.

Негативное отношение к изменам становится для ученых серьезной проблемой: тяжело изучать что-то, настолько осуждаемое обществом. При сборе статистики сложно рассчитывать на откровенность респондента – даже если ученый поклянется, что будет соблюдать конфиденциальность, далеко не все готовы говорить правду. Это подтвердил американский опрос десятилетней давности, в котором участвовали почти 5000 замужних женщин<sup>[71]</sup>. Вначале интервьюеры пришли к ним лично и спросили о том, изменяли ли они своим мужьям за прошедший год. Только 1 % жен ответили утвердительно. Затем те же самые женщины прошли анонимный опрос в интернете. По его результатам неверны оказались 6 % респонденток. У мужчин показатели по разным опросам тоже расходятся: хотя традиционно мужская измена осуждается меньше, многие все равно предпочитают помалкивать.

И все-таки, многие ли супруги ходят на сторону? По данным одного из самых масштабных британских исследований, около 25 % мужчин и около 18 % женщин изменяли своим брачным партнерам как минимум один раз<sup>[72]</sup>. А исследования американских пар выявили то же самое для 20–40 % гетеросексуальных женатых мужчин и 20–25 % замужних женщин<sup>[73]</sup>. С одной стороны, эти цифры выглядят довольно внушительно, с другой – те же данные означают, что примерно три четверти супругов хранят верность второй половине (если, конечно, считать, что они отвечают на вопросы правдиво). При этом не стоит переоценивать моральные качества тех, кто не изменяет, – многим из них помогает сдерживаться банальный страх разоблачения: 19 % женщин и 30 % мужчин признались, что изменили бы, если бы были уверены, что их не поймают. Кстати, «палиться» не рекомендуется не только из благоразумия и уважения к душевному покою партнера: для трети опрошенных обоих полов измена супруга дает карт-бланш на ответное прелюбодеяние из мести.

Любопытно, что дамы, традиционно отстающие от мужчин по количеству внебрачного секса, сейчас стремительно нагоняют их. Тут, конечно, можно порассуждать о последних временах, которые все-таки настали.

Или посмотреть, что изменилось в мире вокруг нас и могло повлечь за собой такие тенденции. Антрополог Хелен Фишер из Ратгерского университета в Нью-Джерси предполагает, что измены были примерно одинаково распространены в разных культурах и в разные эпохи. Начиная с сообществ охотников и собирателей, женщины были не менее склонны к романам с несколькими партнерами, чем мужчины<sup>[74]</sup>. Она считает, что культура куда больше в ответе за неодинаковую распространенность измен у мужчин и женщин, чем разница в либидо (которой, в общем-то, по ее мнению, и нет). С одной стороны, играет роль общественное осуждение и общественное же поощрение, в зависимости от гендера: в то время как мужчины, у которых много женщин, считаются успешными альфа-самцами, женщины, решившиеся завести интрижку на стороне (или хотя бы просто попробовать секс с большим количеством партнеров), представляются распутными и достойными порицания. Но гораздо больше, чем общественное мнение, изменять женщинам мешал социальный строй: мужчины гораздо чаще бывали вне дома, оставляя



жен готовить еду, следить за детьми и заниматься хозяйством. Сидя в четырех стенах, найти любовника проблематично. Кроме того, в мире без противозачаточных средств измена грозила серьезными последствиями. Конечно, тестов на ДНК еще не было, а до открытий Менделя люди не знали принципов наследования доминантных и рецессивных признаков во внешности, но малыш, как две капли воды похожий на отцовского вассала, вызвал бы вопросы и в средневековом замке. Уравнивание числа работающих мужчин и женщин, возможность выживать в одиночку, без поддержки мужа, и появление средств контрацепции сделали измены куда менее опасными и куда более доступными для женщин. Стоит отметить, что и мужчинам тоже стало легче изменять, как минимум в пожилом возрасте – ведь появились средства для избавления от эректильной дисфункции, такие как «Виагра»<sup>[75]</sup>.

Исследования 1980–2000-х все еще показывают разницу в гендерных паттернах: мужчин, опрошенных в этот период, больше тянуло на измену и они чаще реализовывали это желание<sup>[76]</sup>. Кроме того, они реже влюблялись в своих временных партнеров<sup>[77]</sup>. Женщины же чаще сообщали об эмоциональной привязанности к любовникам и чаще изменяли не столько ради секса, сколько чтобы восполнить нехватку близости и поднять себе самооценку. Кроме того, неверные партнерши чаще были недовольны текущими отношениями – у мужчин на желание завести интрижку счастье в браке влияло в меньшей степени<sup>[78]</sup>. Тем не менее исследователи говорят, что в последние годы гендерный разрыв стремительно сокращается.

Но пока речь шла о гетеросексуалах – у геев и лесбиянок ситуация несколько иная. По некоторым данным, геи меньше, чем гетеросексуальные мужчины, переживают из-за измен и в семь раз чаще изменяют сами<sup>[79]</sup>. Гомосексуальные студенты колледжей обоих полов в США и Японии также позволяют себе связи на стороне чаще, чем их гетеросексуальные однокурсники<sup>[80]</sup>. И если более легкомысленное отношение к сексу у геев кажется интуитивно понятным с точки зрения стандартных гендерных представлений (а чего ждать от пары из двоих мужиков?), то такое поведение со стороны лесбиянок выглядит более неожиданным. Правда, пока данных не очень много, так что не стоит спешить с выводами.

## Цена удовольствия

Цена романов на стороне может быть высока. Измены связывают с развитием ряда психологических расстройств (в первую очередь тревожных, депрессивных, а также посттравматического стрессового расстройства<sup>[81]</sup>), предсказуемо, они часто становятся причиной распада отношений<sup>[82]</sup>.

Американский историк и антрополог Лаура Бетциг в конце 1980-х годов исследовала наиболее распространенные причины разводов среди представителей 160 народностей – и неверность оказалась самым частым поводом для разрыва. «Для 13 обществ: каффа, русские, армяне, кхмеры, негры, пентекост, фиджи, кирибати, атаял, словинцы, солту, варрау и гуарани – этнографы не говорят о частоте разводов и не называют их причин», – пишет Бетциг. Таким образом, перечисленные народности в исследование не попали. Но это, разумеется, не значит, что жители России (тогда еще СССР) в работе Бетциг не были учтены вовсе – некоторые из них (к примеру, чукчи) в список 160 изученных народов вошли<sup>[83]</sup>. Впрочем, сегодня легко найти данные и по России в целом – они есть на сайте Всероссийского центра изучения общественного мнения. Последний опрос на эту тему ВЦИОМ проводил в 2015 году. Оказалось, что со времени предыдущего опроса 2013 года измены в списке причин разводов ушли с первого места, уступив место бедности<sup>[84]</sup>, – и эту динамику вряд ли можно назвать положительной. Впрочем, вернемся к последствиям измен. Неверность (как и обвинения в ней) часто становится причиной не только разводов, но и домашнего насилия<sup>[85]</sup>, <sup>[86]</sup>.

Интересно (и очень странно), что изменяющие люди используют презервативы (в том числе во время секса на стороне) значительно реже, чем те, кто состоит в открытых отношениях. Кроме того, по необъяснимым причинам изменники реже проходят тесты на инфекции, передающиеся половым путем<sup>[87]</sup>. Надо ли говорить, что это безответственно: таким образом они подвергают риску непрямого заражения своих основных партнеров. Большинство женщин с ВИЧ заразились именно от основных партнеров<sup>[88]</sup>. При таком разрушительном потенциале измен неудивительно, что ученые

потратили немало времени на то, чтобы выяснить, какие факторы чаще всего ведут к сексу на стороне.

## В поисках закономерностей

Есть довольно много работ, в которых исследователи пытаются определить, какие личностные характеристики связаны с супружеской неверностью. Оказывается, чаще ходят налево те, у кого уже есть история предыдущих измен, было много сексуальных партнеров до брака, наблюдается высокий уровень стресса, есть склонность к тревожности, а также зависимость от алкоголя или наркотиков<sup>[89]</sup>. Кроме того, о предрасположенности к изменам говорит ненадежный тип привязанности – расскажем подробнее, что имеется в виду. Примерно в середине прошлого века английский психиатр и психоаналитик Джон Боулби начал работать над так называемой теорией привязанности. Она предполагает, что детско-родительские отношения закладывают основу того, как ребенок в будущем будет выстраивать свои отношения (в том числе романтические) с другими людьми. У людей, которые в детстве получали достаточно заботы и вместе с тем личного пространства формируется надежный тип привязанности: они строят здоровые отношения, потому что научились доверять окружающим, оставаясь при этом самостоятельными. Другие три типа привязанности относятся к ненадежным. Люди с тревожным типом привязанности не доверяют ни себе, ни окружающим и часто остро нуждаются в подтверждениях хорошего отношения к ним. Люди с избегающим типом усвоили в детстве, что ждать заботы опасно, это ведет к разочарованию, поэтому заранее стараются отстраняться и соблюдать дистанцию. Люди с амбивалентным типом привязанности то тянутся к окружающим, то отталкивают их. В свете этой теории неудивительно, что супруги, способные доверять друг другу и чувствовать свои границы, в меньшей степени склонны к супружеской неверности<sup>[90]</sup>.

Заметно чаще изменяют своим партнерам люди с более «легким» отношением к сексу и готовностью заниматься им без эмоциональной близости<sup>[91]</sup>. А история измен у родителей повышает вероятность похода налево в два раза по сравнению с теми, у кого в семье таких случаев не было (или о них ничего неизвестно)<sup>[92]</sup>. Также чаще измены почему-то случаются в парах, которые начали жить вместе до брака<sup>[93]</sup>.

За регулирование сексуального желания (и поведения) в мозге человека среди прочего отвечают система сексуального возбуждения (SES) и система сексуального подавления (SIS) – они регулируют сексуальные реакции в зависимости от ситуации, состояния и других факторов. У разных людей эти системы работают с разной интенсивностью, и между их работой и склонностью к изменам существует взаимосвязь. У мужчин более высокая склонность к сексуальному возбуждению (за это отвечает SES) и страху «недостаточно хорошо показать себя в сексе» одновременно со сниженной боязнью последствий (это комбинация двух разновидностей системы торможения, SIS1 и SIS2) говорят о потенциальной склонности к изменам. У женщин, вдобавок к перечисленным паттернам, на бóльшую склонность к неверности указывают недовольство текущими отношениями и низкая сексуальная совместимость с партнером<sup>[94]</sup>.

Впрочем, удовлетворенность отношениями важна не только для женщин. Это один из компонентов занятой «инвестиционной модели» продолжительных романтических отношений, предложенной голландским профессором Кэрил Расбулт. По этой модели ключевым фактором «успешности» союза является готовность вкладываться в отношения, а она зависит от оценки возможных альтернатив (например, способности обходиться без отношений вообще) и от инвестиций в отношения, как материальных (то есть наличия общего имущества), так и нематериальных, например общих счастливых воспоминаний. Согласно исследованиям, эта модель помогает предсказать разные аспекты развития отношений – в частности, возможность неверности партнеров. Чем бóльшую вовлеченность в происходящее между ними испытывают люди, тем меньше шансов, что им захочется «сходить налево»<sup>[95]</sup>. Сюда же стоит добавить, что партнеры, разделяющие общие ценности или имеющие схожую историю (например, отучившиеся в одном вузе), также изменяют друг другу реже<sup>[96]</sup>.

Профессиональная деятельность супругов тоже влияет на склонность к изменам. Самый серьезный фактор тут – количество дней, которые партнеры проводят в поездках по работе<sup>[97]</sup>, <sup>[98]</sup>. Кроме того, роль играют специфика работы, например, если та предполагает активное общение с потенциальными сексуальными партнерами<sup>[99]</sup>, и

доля сотрудников предпочитаемого пола в коллективе<sup>[100]</sup> (последнее значимо по крайней мере для мужчин).

Религиозность – еще один аспект жизни, связанный с проблемой супружеской неверности, но тут все не так однозначно, как можно было бы предположить. В большинстве случаев, определяя религиозность своих респондентов, ученые спрашивают их, насколько часто они посещают богослужения. И этот показатель в самом деле напрямую связан с частотой измен: чем выше вовлеченность в религиозную жизнь, тем ниже вероятность наличия любовников или любовниц<sup>[101]</sup>. Но если вдуматься, есть и другие возможные способы «измерения» религиозности, и не все из них работают так же. Например, субъективное ощущение близости к богу вкупе с редкими посещениями богослужений предсказывают более высокий уровень измен. А вот буквальное восприятие Библии как слова божьего и молитвы о благополучии партнера, напротив, в большей степени гарантируют верность в браке<sup>[102]</sup>.

В заключение стоит сказать, что широкое распространение интернета тоже добавило искушений и возможностей завести интрижку. По разным оценкам, от 20 до 33 % интернет-пользователей выходят в сеть для того, чтобы как-то реализовать сексуальное возбуждение (например, посмотреть порно или найти партнера для секса). 65 % из тех, кто искал секса онлайн, в самом деле переспали с найденными в сети людьми, причем почти половина из них не использовали презервативы – ведь незнакомцам из сети определенно стоит доверять (на самом деле нет)<sup>[103]</sup>. К сожалению, данные говорят о том, что у людей, ищущих партнеров онлайн, не только более насыщенная сексуальная жизнь, но и куда более высокий риск подхватить инфекции, передающиеся половым путем, а также заразиться ВИЧ<sup>[104]</sup>. Словом, всегда стоит помнить о том, что даже самые искренние и располагающие к себе незнакомцы порой даже не догадываются о том, что они могут передать во время секса.

## **Противоречивые стратегии: почему природа тянет нас в разные стороны**

Как мы уже упоминали в первой главе, парадокс полового размножения в том, что интересы самцов и самок в этом процессе изначально различаются. А все потому, что они вкладываются в репродукцию не поровну. Яйцеклетка намного крупнее сперматозоида, и количество яйцеклеток сильно ограничено (у среднестатистической женщины – около 500 на всю жизнь), а количество сперматозоидов у мужчины практически бесконечно. К тому же самка должна выносить плод в утробе, а за этим следует период выкармливания и заботы о пока еще несамостоятельном и беззащитном потомстве. Понятно, что у разных животных сроки беременности и ухода за детенышем сильно различаются, но так или иначе самцу ничем утомительным заниматься не приходится (существуют виды с переменной ролей, но не среди млекопитающих, и в любом случае гендерная асимметрия вкладов в воспитание потомства сохраняется).

Таким образом, репродуктивный потенциал самцов напрямую зависит от того, сколько сексуальных партнерш у них было, а у самки богатый любовный опыт не приводит к заметному увеличению количества детей. Зато для самок значимо качество генов, полученных от самца, и помощь в уходе за детенышем. Самцу выгоднее осеменить все, что движется (но, с другой стороны, шансы потомства на выживание будут выше, если за ним ухаживать), самке – найти максимально надежного и заботливого по отношению к потомству самца и навязать ему отцовскую роль. В идеале у него должны быть и прекрасные гены (и тут надежнее держать на примете нескольких хороших самцов, чем выбирать одного самого лучшего – ведь в выборе можно и ошибиться), но гены, впрочем, можно позаимствовать и у какого-нибудь резвого, сильного и привлекательного раздолбая – чтобы у детей было больше шансов на выживание и продолжение рода. Привет, двойные стандарты!

Чтобы это вечное соревнование интересов стало еще увлекательнее, хитрые приматы (не все, но некоторые виды – определенно бонобо и *Homo sapiens*, возможно, также гориллы,

орангутаны и некоторые другие – но это точно не доказано) придумали такую замечательную штуку, как скрытая овуляция. Человеческая самка каждый месяц готова заводить потомство, но со стороны не поймешь, когда именно (хотя есть свидетельства, что мужчины все же умудряются как-то «угадывать» нужный момент – например, исследователи из Университета Нью-Мексико доказали, что стриптизерши получают больше чаевых в период овуляции)<sup>[105]</sup>. Поэтому самцу сложнее уследить, от кого будет очередной детеныш, и проще пресекать любые попытки партнерши спариться с другими и, соответственно, взять на себя определенные обязательства. В итоге эта система сдержек и противовесов приводит к вполне расчетливой моногамии, в то время как запасные репродуктивные стратегии (оплодотворить как можно больше партнерш для мальчиков и найти партнера с «фулл-хаусом» самых подходящих генов – для девочек) тянут нас в совершенно другую сторону. При этом считается, что слабый пол мотивируется на секс скорее экономическими соображениями (в обмен на ресурсы и безопасное материнство).

Получается, эволюционная теория оправдывает многие сексистские стереотипы, от которых так хотело бы отказаться продвинутое общество. Женщины от природы склонны ждать от самца ресурсного обеспечения, мужчины от природы больше склонны менять партнерш как перчатки. Прямо скажем, звучит это не очень обнадеживающе, но что поделать: ряд достаточно крупных исследований говорит в пользу того, что хотя бы в некоторых отношениях мальчики – с Марса, а девочки – с Венеры.

Например, студентов колледжей спросили, сколько партнеров они хотели бы иметь за определенные периоды времени – от ближайшего месяца до всей последующей жизни<sup>[106]</sup>. Для мужчин среднестатистической мечтой оказались шесть партнерш в год, для женщин – один партнер. Это соотношение не изменилось и при опросах в скандинавских странах, где женщины наиболее независимы в экономическом плане. Если же обратиться к исследованиям на животных, то новая партнерша возбуждает самца гораздо больше, чем новый партнер – самку (впрочем, эксперименты для разных полов проводились на разных биологических видах, так что есть вероятность, что сыграли роль какие-то побочные факторы)<sup>[107]</sup>.



## Насколько моногамия естественна?

Возврат к «натуральному» сегодня невероятно моден – так, пару лет назад очень популярной стала так называемая палеолитическая диета. Суть ее в том, что раз уж наши предки времен палеолита питались мясом, рыбой, фруктами, овощами и орехами, а молока и круп не ели (просто они тогда не очень умели их добывать), то это и есть самое подходящее питание для особей нашего вида. Впрочем, если уж возвращать палеолитическую моду, можно не останавливаться на диете. Как насчет создания палео-семьи? Следуя логике современных диетологов, эта форма отношений тоже должна быть как нельзя более подходящей для нас.

Осталось лишь разобраться, какой именно должна быть такая семья. И тут возникает проблема. Человечество начало так или иначе описывать свою историю около 3200 лет до н. э.<sup>[108]</sup> Поэтому для того, чтобы выяснить, как жили наши более далекие предки, ученым приходится строить гипотезы и затем подтверждать (или опровергать) их с помощью косвенных свидетельств.

В конце 1990-х археологи впервые обнаружили останки ардипитеков – древнейших предков человека, живших примерно 4,4 млн лет назад. Кости ног найденных скелетов «рассказали» ученым, что эти древнейшие гоминиды уже ходили на двух конечностях. Кроме этой примечательной особенности, про ардипитеков известно, что жили они в тропических лесах, а питались фруктами и орехами. Став в XX веке сенсацией, ардипитеки наделали шумихи в научных журналах. Исследователь эволюции человека Оуэн Лавджой написал несколько статей о них, в одной из которых, в частности, заявил, что ардипитеки, безусловно, были моногамны – скелеты найденных самок и самцов оказались примерно одного размера, что обычно характерно для видов, в которых самцам не надо постоянно конкурировать за самок<sup>[109]</sup>. Впрочем, на полноценное доказательство этот аргумент не тянет, скорее на гипотезу. С которой, разумеется, согласились далеко не все. Например, супружеская пара – психолог Кристофер Райан и психиатр Касильда Жета, – основываясь на поведенческих и психологических особенностях современных

людей, предположили в своей книге «Секс на заре цивилизации» (Sex at Dawn), что сексуальные отношения у наших далеких предков, охотников и собирателей, строились не в пределах семьи из двух партнеров, а, скорее, в полигамных группах, состоявших из разного количества мужчин и женщин<sup>[110]</sup>. Поэтому не стоит стыдиться естественного желания спать с разными партнерами. Напоминает приверженцев палеодиеты, не так ли?

А вот эволюционисты, наблюдая за нашими «родственниками», бабуинами и гориллами, сделали ставки на полигинию, активно практикуемую представителями этих видов. Полигиния – это «урезанный вариант» полигамии, когда на одного самца приходится несколько самок. Версию с полигинией поддерживают и антропологи. Американский антрополог Джордж Мердок, изучив семейные обычаи 1157 разных обществ людей, выяснил, что полигинию массово практикуют в 982 из них (безусловно, современная западная культура попадает в оставшиеся 175)<sup>[111]</sup>. Правда, сравнивать количество обществ с разными типами семьи не вполне корректно, потому что на тип семьи в том числе влияет и тип хозяйства. Чтобы понять, как отношения выглядели в прошлом, логичнее смотреть на современные племена охотников и собирателей. А их осталось немного.

Дело Мердока продолжил эволюционный биолог Майкл Хаммер. Он нашел способ с помощью генетики выяснить, каково в среднем было соотношение мужчин и женщин в «семье». Говоря более точным языком, Хаммер с коллегами хотели сопоставить процент мужчин и процент женщин, которым удалось передать свои гены.

У женщин две X-хромосомы, и одну из них они всегда передают или сыну, или дочери. Мужчины, с другой стороны, передают или Y-хромосому сыну, или X-хромосому дочери. При этом и мужчины, и женщины передают детям одинаковое число аутосом (так называют множество всех неполовых хромосом). Это означает, что, сопоставляя генетические различия между X-хромосомами и аутосомами, можно сравнить размер популяции мужчин, которым удалось успешно передать свои гены, с аналогичной популяцией женщин. Если соотношение сумевших размножиться мужчин и женщин примерно 1:1, это значит, что отношения между людьми могли быть ближе к моногамным. Но если на каждого оставившего потомство мужчину

приходится две-три оставивших потомство женщины, это аргумент в пользу полигинии.

Команда Майкла Хаммера проанализировала хромосомы в шести разных сообществах: среди французских басков, островитян-меланезийцев из Папуа – Новой Гвинеи, охотников и собирателей племени биака из Центрально-Африканской Республики, жителей деревни Манденка из Сенегала, охотников-собирателей сан из Намибии и представителей китайской этнической группы хан.

Исследователи обнаружили куда большее разнообразие X-хромосом, чем стоило ожидать, если бы моногамия была стандартной практикой. Соотношение мужчин и женщин указывает на полигинию, хотя она и отличалась у разных народов (у намибийцев соотношение 2,4:1, а вот у басков – 8,7:1). Данные, полученные Хаммером и его командой, свидетельствуют в пользу того, что полигиния была наиболее распространенной системой организации сексуальных отношений как минимум около 10 000 лет до н. э. Хотя к такому результату могла привести не только полигиния, но и патрилокальность (тип семейного уклада, при котором юноши остаются жить в родном племени, а девушки выходят замуж в чужие племена). В этом случае мужчины одного племени оказываются родственниками по мужской линии, несут одинаковые Y-хромосомы и в таком генетическом анализе неотличимы от одного владельца гарема. Впрочем, эти аргументы против моногамии не исчерпываются.

Другую версию предложила приматолог Сара Блаффер Хрди, одна из ведущих специалистов по полигинии у приматов. Современные бонобо и шимпанзе – наши самые близкие родственники, – как правило, живут в группах с соотношением самцов к самкам один к двум или один к четырем. Хаммер с коллегами назвали бы их «умеренно полигинными». Однако это не «семейные союзы» из нескольких самок и самца, потому что и самцы, и самки спариваются с разными партнерами. Разумеется, выбор делается не случайно. Соотношение самцов и самок у шимпанзе и бонобо выглядит так же, как у древних людей, потому что самки, как и женщины из обществ охотников и собирателей, предпочитают спариваться с высокостатусными самцами на пике своей овуляции. Они также спариваются с другими самцами в другие периоды цикла (скорее всего, самки сознательно запутывают самцов, чтобы никто не знал, где

чьи дети, и не устраивал инфантицид), но так как вероятность беременности значительно снижается, менее статусные самцы реже оставляют потомство и передают свои гены. Хрди предполагает, что наши предки жили примерно по тем же принципам, поэтому, скорее всего, стоит говорить не о полигинии (несколько женщин у одного мужчины), а о полигамии (и у мужчин, и у женщин по несколько партнеров).

Есть и другие косвенные свидетельства в пользу полигамии. Некоторые особенности мужского тела говорят о так называемой «конкуренции спермы» (или «спер-мовых войнах», как это называют некоторые ученые), принятой у наших далеких предков. Если сперма двоих и более самцов оказывалась в репродуктивном тракте женщины в одно и то же время, побеждало потомство самца с более мощной эякуляцией, высокой концентрацией и подвижностью сперматозоидов, а поскольку в условиях полигамии такие ситуации должны были происходить довольно часто, мужской организм со временем к этому адаптировался. В пользу этой гипотезы говорит, например, то, что яички у мужчин гораздо больше (относительно общей массы тела), чем у любых моногамных приматов (хотя и меньше, чем у полигамных). Для сравнения: у орангутана – 0,018 % массы тела, у гориллы – 0,048 %, у самца человека – 0,079 %. А вот у сексуально раскрепощенных шимпанзе – 0,269 %. Правда, надо учитывать, что гиббоны и гориллы не очень сексуально активны (2–3 спаривания в месяц), а люди и в моногамных отношениях имеют секс чаще и спермы требуется больше.

За счет расположения мужских яичек снаружи тела, в них постоянно поддерживается температура ниже, чем во внутренних органах, что способствует регулярной выработке большого числа сперматозоидов и делает их более подвижными. В общем, природа сделала многое для того, чтобы сперма любого самца *Homo sapiens* всегда оставалась конкурентоспособной, хотя сидячий образ жизни, теплая одежда и облегающее белье вносят некоторые коррективы в этот прекрасный замысел. Голландский исследователь Эрвин Компанье выдвинул гипотезу, согласно которой всем мужчинам для поддержания здоровья стоило бы брать пример с шотландцев и носить килты (к тому же это психологически комфортно и нравится девушкам!). Для ее подтверждения ученый предложил обзор научных

публикаций о связи между одеждой и мужским репродуктивным здоровьем<sup>[112]</sup>. Несмотря на то что несколько исследований действительно указывают на прямую связь между тесной одеждой и бельем и более низким качеством спермы, сейчас положение дел у шотландских мужчин не сильно отличается от среднеевропейского. Но Компанье считает, что это закономерная расплата за переход к презренным брюкам и джинсам, и, если бы шотландцы по-прежнему надевали килты не только по праздникам, они уже были бы впереди планеты всей. Кстати, если вас интересует, носят ли гордые горцы что-нибудь под килтом, Компанье и это выяснил – 70 % по-прежнему говорят трусам «нет».

Но вернемся к мужской анатомии. У самца *Homo sapiens* наиболее длинный пенис из всех приматов (в абсолютном выражении, а что касается соотношения с массой тела, мы по параметрам близки к шимпанзе), а также не очень удобная склонность достигать оргазма еще до того, как женщина как следует возбудится. Стремление кончить быстрее и проникнуть глубже косвенно свидетельствует в пользу конкуренции. Еще один аргумент сторонников гипотезы «спермовых войн» – американское исследование 1994 года, в ходе которого ученые просили гетеросексуальные пары разлучаться на какое-то время и сравнивали состав мужского эякулята в режиме совместного и раздельного времяпрепровождения<sup>[113]</sup>. Выяснилось, что когда пары проводили вместе 100 % времени, сперма за одно семяизвержение содержала 389 млн сперматозоидов. А когда мужчина видел свою женщину лишь 5 % времени, количество сперматозоидов возрастало почти вдвое – до 712 млн, как будто организм предполагал, что свободное время партнерша могла провести с другим мужчиной, с которым теперь надо соревноваться.

Форма человеческого пениса (в частности, его головки), по мнению некоторых ученых, помогает выталкивать сперму предшествующего самца. Поскольку проверить эту гипотезу на живой женщине было несколько затруднительно с этической точки зрения, американские исследователи использовали три искусственных члена реалистичного размера (у одного из них удалили венчик головки, чтобы посмотреть, будет ли разница – да, в этом плюс силиконовых моделей), вагину из секс-шопа и муку (в другой итерации – кукурузный крахмал), смешанную с водой для имитации спермы. (На

всякий случай вот рецепт: 18,8 г муки и 250 мл воды, припускать в течение 15 минут, перемешивая, затем охладить – теперь, если вам когда-нибудь понадобится изготовить искусственную сперму, вы знаете, что делать.) В описании исследования говорится, что трое «опытных в сексуальном плане мужчин» признали консистенцию реалистичной (хотя нам и не очень понятно, зачем вообще понадобилась искусственная сперма при наличии в команде мужчин). Все работало, когда пенис погружался в вагину больше, чем на 75 % длины, – как минимум треть объема эякулята выталкивалась обратно, а член без венчика оказался неэффективен<sup>[114]</sup>.

Но кое-что все равно не сходится: у полигиничных горилл и лангуров, которые не соревнуются за самок, пенисы тоже имеют головку, как и у людей, а вот у полигамных бонобо и шимпанзе нет. Так что, возможно, это случайный бонус. При этом семявыводящий проток у приматов, практикующих полигамию и полигинию, короче, чем у *Номо сарьенс*, и с более мощной мускулатурой. У приматов с крупными семенниками семенные пузырьки имеют крупные размеры, что свидетельствует о способности вырабатывать много семенной жидкости, в то время как у человека семенные пузырьки средних размеров. Длина яйцеводов у самок приматов также зависит от стратегии размножения – у видов, в жизни которых имеет место конкуренция спермы, яйцеводы длиннее (то есть «трасса», на которой сперматозоиды могут обгонять друг друга, больше заточена под соперничество). А вот у женщин они сравнительно коротки. И это еще один довод в пользу сторонников моногамии.

В конце 1980-х возникла еще одна любопытная теория: возможно, в состав спермы входят так называемые сперматозоиды-камикадзе, цель которых – не оплодотворить яйцеклетку, а снизить риск оплодотворения спермой последующего самца<sup>[115]</sup>. Долгое время она вызывала большой интерес у прессы, но в 1999 году появилось исследование английских ученых из Шеффилдского университета, которое ее опровергло. Его авторы, если описывать эксперимент упрощенно, взяли сперму у разных мужчин, смешали и посмотрели, будут ли сперматозоиды сражаться не на жизнь, а на смерть. Результаты оказались разочаровывающими – ничего интересного в таких спермококтейлях не происходило, и все взаимодействия между сперматозоидами были случайными и не влияли на их

жизнеспособность<sup>[116]</sup>. Правда, выборка была совсем небольшой – всего 15 мужчин, поэтому далеко идущие выводы делать сложно. С другой стороны, более убедительного исследования, которое доказало бы обратное, тоже пока нет.

Ученые Алан Диксон и Мэтт Андерсон изучили сперматозоиды приматов и человека с точки зрения их «гоночных свойств». Каждый сперматозоид состоит из головки, в которой содержится ядро, средней части, где содержится митохондрия (энергетическая станция клетки, дающая «хвосту» силы на движение), и жгутика, с помощью которого сперматозоид плывет. Если митохондрия выполняет функцию топливного бака, рассудили Диксон и Андерсон, у сперматозоидов, конкурирующих друг с другом, средняя часть должна быть крупнее. Поэтому они измерили параметры «живчиков» у разных видов приматов (размеры сперматозоидов не зависят от размеров тела, так что их можно было сравнить по абсолютным показателям). Гипотеза подтвердилась: у приматов, живущих многосамцовыми группами (макаки, анубисы и шимпанзе), средняя часть сперматозоидов достоверно больше, чем у моногамных (игрунки и гиббоны) и полигинных (гелады и гориллы) видов. Люди, согласно этим измерениям, на полигамию все же не тянут<sup>[117]</sup>.

Довольно низкий половой диморфизм в плане размеров тоже аргумент в пользу моногамии, потому что у полигамных/полигинных приматов самцы заметно крупнее самок. Мужчины в среднем весят лишь на 20 с лишним процентов больше, чем женщины, правда, у женщин на запасы жира приходится намного большая доля массы тела, чем у мужчин. К тому же по показателям физической силы мужчина все-таки заметно превосходит женщину.

Наконец, еще один аргумент в споре сторонников моногамии и полигамии – copulation vocalization, или стоны самок во время секса, которые практикуются не только у *Homo sapiens*, но и у приматов. Есть версия, что таким образом самка подначивает других самцов порезвиться с ней после того, как закончит текущий партнер. Учитывая, что вопить в природе в присутствии хищников довольно рискованно, ученые сходятся на том, что такое поведение должно иметь весомые социальные выгоды<sup>[118]</sup>.

В общем, хотя исчерпывающих доказательств пока не предъявила ни одна сторона, наши доисторические предки, судя по всему, не были



так уж безукоризненно моногамны. Но придется разочаровать и тех, кто любит романтические истории про верность волков, лебедей и других животных. И тут есть нюансы: в подавляющем большинстве случаев речь идет о так называемой социальной моногамии – самка и самец привязаны друг к другу, совместно живут, используют ресурсы и выращивают потомство, – но не о моногамии сексуальной. Какое-то время эти различия не играли роли для науки просто потому, что их невозможно было зафиксировать доступными средствами, но в конце 1980-х молекулярно-генетические методы исследований позволили обнаружить, что 80 % видов птиц, которых ранее считали моногамными, периодически все-таки изменяют постоянным партнерам. В том числе и лебеди.

### **Нейробиология измены**

Судя по всему, на нашу готовность потакать стремлению к сексуальному разнообразию сильное влияние оказывают гены. Английский генетик Линн Черкас вместе с коллегами обследовала 1600 пар женщин-близнецов в возрасте от 19 до 83 лет. Почти у четверти участниц исследования была сексуальная связь на стороне. При этом однояйцевые близнецы обманывали партнеров примерно в полтора раза чаще, чем разнояйцевые <sup>[119]</sup>.

Вольфганг Форстмайер из Института орнитологии Общества Макса Планка в Зеевизене (Германия) наблюдал за зебровыми амадинами (эти птицы формируют пожизненные моногамные пары, хотя некоторые из них и не прочь гульнуть на стороне) и выяснил, что в популяции из поколения в поколение передаются гены «поиска приключений». Причем наследуются они и самцами, и самками.

Пока что главные кандидаты на роль генов неверности – гены, кодирующие работу рецепторов мозга к нейромедиатору дофамину D1, D2 и D4. Дофамин, как мы уже писали в первой главе, связан со способностью «заикливаться» на ком-то или чем-то, переключением с жажды нового на поддержание «статуса-кво». Люди, у которых распределение дофамина и его рецепторов в мозге отличается от обычного, испытывают трудности с концентрацией, чаще сорят деньгами и играют в азартные игры, больше склонны к алкогольным и



наркотическим зависимостям<sup>[120]</sup>. Им сложнее противостоять сильным желаниям (звучит как отмазка, но трудности действительно возникают на уровне мозговых структур) – будь то порыв съесть торт целиком или изменить партнеру. Но при этом такие «проблемные» товарищи легки на подъем, смелы и предприимчивы – поэтому подобная генетическая специфика в целом представляет ценность для человечества, даже если осложняет жизнь отдельным его представителям.

Способность к верности также связывают с вазопрессином – исследования на животных показывают<sup>[121]</sup>, что высокий уровень вазопрессина способствует возникновению привязанности. На стороне добра, судя по всему, играет и окситоцин, а вот на темную сторону нас переманивают высокие уровни тестостерона и эстрогена.

## Почему вообще верность так важна для нас?

Как уже было сказано в начале главы, измена – синоним предательства. И это неудивительно, учитывая культурные предпосылки: почти любая книга, начиная с Библии и заканчивая бульварным романом в мягкой обложке, почти любой фильм говорят нам о разрушающей силе измен.

Секс на стороне – это, безусловно, обман партнера (если не было предварительной договоренности о свободных отношениях). Но есть еще много смыслов, которые подразумеваются по умолчанию: это неуважение, удар по самооценке, безразличие к партнеру. Сексуальная неверность – причина 90 % разводов в Америке<sup>[122]</sup>. Мы еще поговорим о том, может ли физическая связь с кем-то, кроме основного партнера, не быть синонимом конца отношений, но перед этим стоит вспомнить, почему сексуальная верность вообще стала моральной категорией.

Справедливости ради признаем: обжорство тоже входит в список смертных грехов. Даже нерелигиозные люди порой склонны порицать тех, кто не может удержаться от лишнего хот-дога или торта со взбитыми сливками: усиленное внимание к простейшим физиологическим потребностям может ассоциироваться со слабой волей или низким уровнем развития. Но ни одному кандидату в президенты не грозит провал на выборах, если какой-нибудь бдительный папарацци заметит, как он по ночам наведывается к холодильнику. Если же он начнет наведываться к другой женщине, будучи женатым, это очень легко может стать концом его политической карьеры. Как может добропорядочный избиратель доверять этому лгуну и изменнику? Открытое признание в полигамии тоже не спасет ситуацию – распутнику избиратель доверять тоже не может. Но как так вышло, что один из базовых инстинктов оказался зажат в рамках этических категорий?

Все основные монотеистические религии в том или ином виде проповедуют воздержанность в сексе и ограничение числа партнеров (можно спорить о том, что Коран дает несправедливое преимущество мужчинам, но и у них там не то чтобы полный карт-бланш). Поскольку

религии (как и нерелигиозные этические системы) работают как идеологическая подстраховка общественно полезного поведения (это научно-популярная книга, так что здесь мы будем рассматривать их исключительно как социокультурные институты, абстрагировавшись от метафизических споров) – значит, вдумчивый выбор половых партнеров выгоден для социума. Или, по крайней мере, был выгоден раньше.

Тех, кто верит, что в античные времена люди наслаждались бесконечными оргиями и только строгие моралисты-христиане все испортили, ждет большой сюрприз: древние греки по вполне философским соображениям полагали, что заниматься сексом только с законными супругами – это хорошо и уменьшает количество энтропии в мире. Для женщин условия были строже, но и мужьям постепенно закручивали гайки – уже в VIII веке до н. э. мужчинам настоятельно не рекомендовалось приводить в дом наложниц, а в более поздние времена и связь на стороне стала считаться делом нехорошим. И вообще поощрялась некоторая сексуальная самодисциплина – совокупление воспринималось как занятие потенциально вредное для здоровья (перевозбуждение и растрата энергии; впрочем, воздерживаться современники Галена тоже не рекомендовали: просто все должно быть в меру). Римский философ Сенека в одном из писем выступал за симметрию в отношениях: «Ты знаешь, что дружбу нужно чтить свято, но не делаешь этого. Знаешь, и что бесчестно требовать от жены целомудрия, а самому совращать чужих жен. Знаешь, и что ни ей нельзя иметь дело с любовником, ни тебе – с наложницей, – а сам не поступаешь так». Конечно, римскую историю сложно назвать целомудренной, но, по крайней мере, идею о том, что верность – это хорошо и правильно, первые христиане взяли не с потолка, а из античной философии.

Тем не менее это еще не объясняет, как зародилась эта идея.

Бытие всегда сильно влияет на сознание, а около 10 000 лет назад материальная сторона жизни человечества изменилась радикально. Именно в это время возникло сельское хозяйство. И, хорошо это или плохо, его появление повлияло на сексуальные отношения людей. До этого наши предки, промышлявшие охотой и собирательством, жили в обществе, где необходимость делиться была ключом к выживанию<sup>[123]</sup>. Сегодня кабана убил один охотник, завтра другой, и каждый из них

должен разделить добычу с племенем: как иначе гарантировать, что, когда ты ничего не добудешь, тебе все равно перепадет кусок? Для того чтобы найти новых бизонов и новые ягодные поля, древние люди могли проходить пешком сотни километров в месяц, и личная собственность в племенах сводилась к минимуму – в таких условиях довольно сложно уследить, где чьи дети. Да и какая разница?

Сельское хозяйство принципиально изменило эти взгляды. Внезапно стало невероятно важно, где заканчивается твое возделанное поле и начинается поле соседа, чтобы передать частную собственность своему потомству. Эта мысль отлично выражена в 10-й заповеди: «Не возжелай дома ближнего твоего; не возжелай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего». Жена попала в этот список где-то между домом и ослом неслучайно: она стала довольно ценным видом собственности, рожаящим (в случае крестьянских семей) новые рабочие руки и во всех случаях – наследников всего того, что удалось вырастить, собрать и накопить. Никому не хотелось передавать ослов и дома чужим детям. Так и произошел этот не самый романтичный переход к моногамии.

Есть и другой важный фактор – заболевания, передающиеся половым путем<sup>[124]</sup>. Двое ученых, математик Крис Бауч и антрополог Ричард Макэлрет, совместно подсчитали, что в те времена, когда люди жили небольшими полигамными группками, вспышки ИППП (то есть инфекций, передающихся половым путем) не причиняли серьезного вреда популяции. Но с началом оседлой жизни сообщества живущих по соседству людей выросли в размерах. Тут-то ИППП и начали вызывать настоящие эпидемии, если соседи жили по принципам полигамии. Способность к рождению детей в таких сообществах естественным образом снижалась из-за болезней репродуктивных органов, в то время как моногамным группам удавалось более эффективно плодиться и размножаться. Когда односельчанам удавалось заметить связь между болезнями, смертями и полигамией, моногамные отношения набирали в рейтинге дополнительные очки.

Появление сельского хозяйства не единственный момент в истории, когда формат отношений изменился вместе с экономическими реалиями. Следующий скачок произошел при переходе от традиционного общества к индустриальному: там, где раньше для выживания требовался труд и опыт нескольких поколений,

стало вполне достаточно двух пар взрослых рук. Важным фактором оказалась также урбанизация – молодые люди получили возможность отселяться в отдельные жилища. Это сделало сексуальную жизнь намного интимнее – в какой-нибудь крестьянской избе просто не было возможности уединиться. Одновременно с этим впервые в широкой повестке появилось сексуальное образование. До этого дети из низших слоев общества получали информацию непосредственно из наблюдений, а в высших была серьезная гендерная пропасть – если для молодого дворянина считалось нормальным удовлетворить свой интерес с проституткой, то юные барышни довольствовались очень обтекаемыми описаниями процесса со слов женщин постарше и наблюдениями за тем, как спариваются животные.

Любовь в браке в том виде, в каком мы ее знаем сейчас (с одновременно высоким уровнем эмоциональной привязанности и сексуального влечения – ну хотя бы в идеале), в западном обществе возникла как массовая тенденция лишь в конце XIX – начале XX века, когда молодые люди получили, наконец, возможность выбирать себе супругов, руководствуясь симпатией, а не мнением родителей, а женская эмансипация позволила воспринимать жену не только как сексуальный объект и бесплатную прислугу, но и как равного партнера, с которым можно полноценно общаться и увлекательно обмениваться мыслями и эмоциями. До этого основную роль в браке играли всякие статусно-экономические факторы, а верность стоило поддерживать не ради эксклюзивности чувств, а из совершенно других соображений. Когда новобрачные получили возможность стать отдельной ячейкой общества, а не продолжением большой патриархальной семьи, гармония личных взаимоотношений пары вдруг оказалась в приоритете, что породило спрос на семейную психологию и бесконечные советы о том, как завязать, подправить или освежить отношения.

Для выживания в современном цивилизованном мире вообще не обязательно иметь пару: один человек в состоянии сам себя обеспечить, а все бытовые вопросы типа глажки и уборки можно отдать на аутсорс. Более раскрепощенная мораль позволяет получать сексуальное удовлетворение из разных источников – помимо случайных связей и «секс-онли»-отношений, в нашем распоряжении есть порно, проституция и разнообразные секс-гаджеты. От

отношений стали ждать и эмоциональной близости, и приятных впечатлений, и насыщенного общения, удовлетворения потребности в принятии, понимании и самореализации. И тут возникла загвоздка: оказалось, что один и тот же человек крайне редко может оказаться хорошим источником романтических эмоций, надежным другом, ненадоедающим любовником и всегда интересным собратом по саморазвитию. Поэтому дополнительных очков популярности набрала «серийная» разновидность моногамии: люди по несколько лет живут с одним и тем же партнером, храня ему верность (или по крайней мере декларируя это), а потом отношения постепенно изживают себя и участники расходятся в поисках новых партнеров. Кроме того, глобализация и мобильность привели к тому, что даже муж и жена не всегда живут не только в одном доме, но и в одном городе или стране. Современные технологии позволяют поддерживать и душевное, и сексуальное общение на расстоянии, но многим людям дистанционных отношений становится мало: отсюда возникают многоугольные конструкции с временными «командировочными» партнерами. Являются ли географические препятствия смягчающим обстоятельством для измены – вопрос дискуссионный, но тем не менее образ жизни не может не влиять на представления о норме.

Некоторые ученые полагают, что новые технологии во многом меняют сам смысл измены. Фрэнк Питтман, автор книги «Сокровенная ложь: неверность и предательство в интимной жизни» (Private Lies: Infidelity and the Betrayal of Intimacy), считает, что значимость секса снижается, а важность искренности растет. Интернет, создавая ощущение безопасности и анонимности, вовсе не мешает появлению чувства близости между людьми. И иногда рассказать о своей боли куда проще «любовнику» из другой части света, чем мужу, сидящему на кухне. «Сегодня все говорят по мобильным, и отношения эволюционируют, потому что вы становитесь все дальше от тех, кого вы обманываете, и все ближе к тем, кому говорите правду», – писал Питтман в 1989 году. С тех пор возможностей стать ближе к людям, которые находятся очень, очень далеко, появилось гораздо больше.

И тем не менее существование людей, склонных к промискуитету, может угрожать нашим собственным сексуальным стратегиям: если мы в браке, наличие легкодоступных вариантов для нашего партнера вводит его в искушение, а если мы свободны, то же наличие

легкодоступного секса снижает энтузиазм нашего потенциального партнера по поводу долгосрочных отношений с обязательствами. Что касается женщин в поиске идеального принца, обилие ненадежных донжуанов еще и сбивает с толку. То есть с прагматической точки зрения чужой промискуитет может угрожать нашим интересам, поэтому большинство людей относятся к нему с осуждением. Все остальные культурные и моральные ценности наслаиваются поверх этой простой истины, и далеко не каждый человек, фыркая на легкомысленную кокетку или бабника, анализирует причины своего отношения. Поэтому, как ни грустно, привычка к «слат-шеймингу» (осуждению за большое число сексуальных партнеров) может до конца не исчезнуть по мере роста толерантности в обществе, ведь любая толерантность склонна заканчиваться там, где появляется прямая угроза нашим личным интересам.

## Эмоции и секс

Понятно, что деление измены на эмоциональную и сексуальную несколько искусственно. Человек может считать, что испытывает чисто платоническую влюбленность, вытесняя сексуальные желания. Конечно, до тех пор, пока он их не реализует, измена вроде как не считается сексуальной, но как тогда расценивать мастурбацию на фантазии о другом человеке? А если она происходит регулярно? По идее, то, что творится в голове человека, – его личное дело (иначе нас всех судили бы за мыслепреступления), но некоторым партнерам сложно смириться даже с тем, что их любимый(ая) вообще может хотеть кого-то другого. К тому же, позволив себе разовый секс на стороне, можно неожиданно увлечься и даже влюбиться.

Это проблема не только для людей, уже состоящих в моногамных отношениях, наверное, многие после неудачного романа хоть раз мечтали о чем-то вроде эмоциональной контрацепции. В каком-то смысле было бы здорово каждый раз сознательно решать, хочешь ты влюбиться в этого человека после жаркого секса или нет (правда, это могло бы привести нас к утопии в духе Замятина). Насколько это возможно технически и что наука говорит о связи между любовью и сексом?

Антрополог Хелен Фишер считает, что чувство любви опирается одновременно на три нейрофизиологические подсистемы, запускающие сексуальное влечение, симпатию и привязанность. Сексуальное влечение связано с эстрогеном и тестостероном – половыми гормонами, которые есть как у мужчин, так и у женщин. Способность оценить чью-то привлекательность ассоциируется с нейромедиаторами удовольствия и стресса: дофамином, серотонином и адреналином, которые позволяют нам сфокусировать внимание на объекте влечения, мысленно возвращаясь к нему снова и снова, и ощущать приятное оживление в его присутствии. Что касается привязанности, то здесь в главной роли выступают нейромодуляторы окситоцин и вазопрессин. Ирония в том, что не всегда все три подсистемы срабатывают на одного и того же человека – мы можем ощущать невероятную душевную близость и полное взаимопонимание



с одним и при этом чувствовать бешеную страсть к другому, не расценивая при этом второго как перспективного партнера для отношений. В этом плане древние греки, выделявшие несколько видов любви, определенно были правы. Такое «разделение чувств», безусловно, делает жизнь насыщеннее, но создает массу проблем при выстраивании взаимоотношений. При этом потоки разных нейромедиаторов не автономны: одни стимулируют выработку других, так что страсть, по идее, способствует привязанности, а привязанность – страсти. На деле это дает множество самых разнообразных моделей поведения: есть люди (среди обоих полов), для которых участие в совместной оргии не повод для знакомства, есть те, кто не дадут поцелуя без любви, а еще те, кто способен поддерживать глубокие эмоциональные отношения с несколькими партнерами, никого не обделяя.

Чисто теоретически (пока) все эти полезные опции можно в какой-то степени контролировать с помощью химии. В 2013 году ученые из Оксфорда написали очень интересную статью о нейрохимических перспективах лечения неудачной влюбленности – в частности, там говорится, например, что от нее, возможно, помогут лекарства от обсессивно-компульсивного расстройства: эмоциональное «залипание» на объекте обожания по своей природе родственно этому заболеванию<sup>[125]</sup>. Надежды также возлагаются на дофаминовые и окситоциновые антагонисты – препараты, блокирующие рецепторы к соответствующим нейротрансмиттерам. Например, ученые выяснили, что, если ввести окситоцин в мозг самок, а вазопрессин – в мозг самцов серой полевки (моногамный вид), грызуны начинают стремиться создавать отношения даже в те периоды, когда они не готовы спариваться. А вот если серым полевым вводили дофаминовые или окситоциновые антагонисты, они переходили к непродолжительным полигамным связям<sup>[126]</sup>. Не факт, что это точно так же должно работать на человеке, но перспектива действительно добровольного выбора моногамного или полигамного поведения, конечно, завораживает. И даже если что-то уже успело пойти не так и вы влюбились в женатого мужчину с тремя детьми, который точно не сделает вас счастливой, возможно, когда-нибудь в аптеках появятся таблетки, которые помогут разорвать порочную связь. Или они будут продаваться сразу в автоматах с презервативами –

тогда тем, кто договаривается на «секс и ничего личного», будет гораздо проще держать слово.

Большинство научных статей выделяют все же не две, а три категории измен – сексуальную, эмоциональную и «комбинированную». При этом в каждой из групп, разумеется, есть множество подгрупп, например, эмоциональной изменой может быть постоянный флирт с коллегой или переписка в мессенджере. Беатрис Милехам из Флоридского университета описывала в своей работе продолжительные и эмоционально насыщенные отношения через переписку в анонимных чатах<sup>[127]</sup>. Преимущества таких отношений высоко оценивались их участниками: с одной стороны, они по-прежнему имели крепкую семью и де-юре не изменяли. С другой, у них были все радости нового (тайного!) романа. Исследователь выделила три основные характеристики таких отношений. Первая – возможность анонимно высказывать свои самые тайные фантазии и желания. Вторая – ощущение «невинности» и безвредности происходящего, так как оно не имеет никакого отношения к реальной жизни. И третья – возможность избежать негативных переживаний, потому что в случае чего из анонимного чата можно тихо уйти в любой момент.

## Почему мы ревнуем по-разному

Почти все мы в той или иной степени собственники, но кто-то запрещает партнерам заводить друзей противоположного пола и устраивает слежку в соцсетях, а кто-то годами живет в свободных отношениях. С чем это связано?

Начнем с того, что ревность не уникальное свойство романтических отношений, хотя именно в них она проявляется сильнее всего. Многие люди, имеющие братьев и сестер с не очень большой разницей в возрасте, сталкивались с конкуренцией за внимание и любовь родителей. Исследования показывают, что дети начинают испытывать ревность очень рано – примерно с шести месяцев<sup>[128]</sup>. Ученые сравнивали, как ребенок реагирует на внимание матери к социально значимому объекту – очень похожей на младенца кукле – и на нейтральный отвлекающий фактор (например, чтение книги). Выяснилось, что появление куклы вызывает гораздо большее беспокойство, что говорит не просто о расстройстве из-за невнимания матери, а именно о конкуренции. С точки зрения выживания это вполне разумно – в древние времена братья и сестры гораздо жестче конкурировали за ресурсы и в интересах каждого было привлекать к себе как можно больше внимания и заботы.

Существует так называемая теория привязанности, подтвержденная долгосрочными исследованиями, согласно которой то, насколько надежно и безопасно мы чувствовали себя в отношениях с родителями, влияет на то, как мы будем вести себя во взрослых романтических отношениях<sup>[129]</sup>. Типов привязанности несколько, но в общих чертах их делят на «надежный» и «ненадежный». Надежный тип привязанности складывается, когда ребенок уверен, что мать может удовлетворить его потребности. С одной стороны, он будет тянуться к ней при столкновении с чем-то неприятным, с другой – чувствует себя достаточно защищенным, чтобы исследовать окружающую среду, понимая, что в случае опасности взрослые непременно придут на помощь. Во взрослом возрасте он сохранит здоровый баланс между потребностью в отношениях и самодостаточностью. Ненадежный тип, соответственно, возникает,

когда ребенок не уверен, что на мать можно положиться в плане защиты и удовлетворения потребностей. Вырастая, такие люди либо становятся слишком зависимыми в отношениях (тревожный тип), либо, наоборот, боятся привязанности (избегающий тип), либо мечутся между противоречивыми чувствами (амбивалентный тип).

Несколько исследований показывают связь между типами привязанности и определенными паттернами ревности<sup>[130]</sup>. Люди с тревожным и тревожно-избегающим типом привязанности чаще испытывают ревность, чем люди с надежным типом привязанности, а избегающе-отвергающие относятся к риску измены более философски. При этом индивиды с надежным типом привязанности чаще ревнуют к эмоциям, а с избегающим – больше боятся сексуальной неверности.

Женщины, которые считают эмоциональную составляющую более ценной, отвечают, что расстроились бы сильнее, если бы их партнер влюбился в кого-то другого. Мужчины же, напротив, больше переживали бы из-за секса на стороне. Но МРТ-исследование эволюционного психолога Дэвида Басса показало, что реакции различаются не только в этом. У мужчин, которым показывали картинки со сценами неверности, активизировались участки мозга, отвечающие за сексуальность и агрессию. А у женщин – участки мозга, отвечающие за прогнозирование намерений партнера<sup>[131]</sup>. Получается, дамы мыслят более стратегически и принимают в расчет дальнейшие планы изменника, что вполне вяжется с эволюционной теорией: в первую очередь надо понять, а что там дальше будет с ресурсами (варианты при этом могут быть разными – например, простить неверного супруга за его готовность провести с ней остаток жизни или отобрать у него половину имущества при разводе).

Но тут возникает интересный социокультурный фактор – мы не можем четко отделить наши личные требования к партнеру от принятого представления о гендерных ролях. Поэтому существует так называемая теория «двойного стандарта»<sup>[132]</sup>. Согласно этой теории, мужчины считают, что женщины занимаются сексом только на основании каких-то чувств, поэтому сексуальная неверность задевает их и эмоционально. Женщины же полагают, что у мужчин потребность в сексе выше и они вполне способны делать это в режиме «ничего личного», поэтому дамы больше склонны закрывать глаза на физическую измену. Но тут возникает вопрос – повторяются ли те же

модели поведения в однополых союзах? Психологи из Мичиганского университета в 2001 году провели исследование с участием 537 мужчин и женщин разных сексуальных ориентаций и пришли к двум интересным выводам<sup>[133]</sup>. Во-первых, оказалось, что дело не в гендере, а в ориентации: единственная категория, которая реагирует на физическую неверность так же остро, как на эмоциональную, – это гетеросексуальные мужчины (и тут напрашивается предположение, что это все-таки связано со страхом вырастить не свое потомство). Во-вторых, исследование не подтвердило теорию «двойного стандарта» – гендерные ожидания не предсказывали индивидуальные различия в ревности.

В целом психологи ассоциируют с повышенной ревностью следующие черты личности:

- низкая самооценка<sup>[134]</sup>;
- общая тенденция к эмоциональной нестабильности (невротизм);
- сочетание чувства собственничества и одновременно неуверенности<sup>[135]</sup>. Впрочем, тут данные противоречивы – одно из исследований на эту тему показало, что в стабильных и гармоничных отношениях люди больше проявляют ревность<sup>[136]</sup>. Возможно, это потому, что им есть, что терять;

- зависимость от своего партнера<sup>[137]</sup>;
- страх, что ты недостаточно хорош для своего партнера<sup>[138]</sup>.

Было бы логично предположить, что люди с более высоким либидо ревнуют меньше – они по себе знают, что мир полон искушений (сильное половое влечение не обязательно напрямую ведет к полигамии, но может провоцировать интерес к смене партнеров или неудовлетворенность частотой секса в браке). Но нет – они как раз очень болезненно реагируют на возможность сексуальной измены<sup>[139]</sup>. Вероятно, это происходит потому, что для них секс является чем-то более значимым, чем для людей, относящихся к нему с прохладцей.

Существуют и кросс-культурные различия: в 1985 году голландский психолог Брэм Буунк и американский профессор Ральф Хапка провели опрос среди 2079 студентов из семи стран: Венгрии, Ирландии, Мексики, Нидерландов, СССР, США и Югославии<sup>[140]</sup>. Хотя результаты показали, что для всех наций поцелуи, флирт и секс на стороне – поводы для ревности, относительно приоритетов

возникли разногласия, например, советские студенты неожиданно остро реагировали не только на поцелуи, но и на танцы и объятия, а югославы больше всего ревновали к флирту, хотя причины таких различий исследование не объяснило. Есть также прямая корреляция между одобряемостью внебрачных отношений и уровнем ревности, а девственные невесты находятся в особом почете в странах, где женщины сильно зависят от мужчин экономически.

## Альтернативная этика

По данным на 1 января 2016 года, на Земле живет примерно 7,3 млрд человек. И странно было бы даже предполагать, что все они придерживаются схожих представлений о том, как должна быть организована сексуальная жизнь. Поэтому забудем на время о моногамии и пройдемся по другим форматам отношений.

Многие думают, что все, что выходит за пределы моногамии, напоминает картины из последних дней Римской империи – бесконечный разврат, когда на то, кто твой партнер, уже особо не смотришь. К счастью, не все так просто. Существует очень много видов немоногамных отношений.

Начнем с простого – с людей, которые не строят отношений, просто периодически занимаясь сексом с симпатичными им партнерами. Как правило, эту модель поведения приписывают «мужчинам, еще не нашедшим свою половинку», однако она может быть в неменьшей степени симпатична и женщинам (почему бы, собственно, и нет?).

«Просто секс» может быть еще и групповым – часто в истории человечества он был привязан к чему-то ритуальному. В Древней Греции, к примеру, оргии были частью празднеств в честь бога Диониса, в Риме – Вакха. Сегодня его взяли на вооружение некоторые религиозные секты, но и вне их групповой секс бывает очень разным – существуют специальные клубы для подобных мероприятий, но никто не мешает собраться у кого-нибудь дома небольшой компанией близких друзей. Говоря о групповом сексе, чаще всего имеют в виду секс втроем, но, разумеется, количество участников никто не регламентирует.

Отдельно среди любителей группового секса нужно выделить культуру свингеров: как правило, свингеры – те, кого соседи и коллеги считают «добропорядочными супругами». Необязательно быть замужней или женатым, чтобы попасть в свинг-клуб, но именно пары в браке составляют в них большинство. Секс с обменом партнерами в закрытом клубе субботним вечером и счастливая, вполне традиционная семейная жизнь в остальное время – не всегда

свингерское счастье выглядит именно так, но таким его зачастую представляют.

Групповым бывает, к слову, не только секс, но и брак. Разумеется, заключить его сегодня в европейских странах нельзя, но договориться о всех тех вещах, из которых брак обычно состоит – общее хозяйство, дети, сексуальные отношения, ответственность, – вполне можно. В разных семьях, в зависимости от ориентаций их членов, сексуальные отношения устроены по-разному. И отношение к изменам различается – в некоторых таких семьях неверность одного из участников может привести к его «разводу» с остальными. Сложно оценить, как много людей живет в таких семейных системах, – по понятным причинам многие предпочитают скрывать формат своих отношений. Нужно добавить, что групповые браки существуют и за пределами европейской культуры. Чаще всего тут приводят в пример обычай, принятый в прошлом в Гималаях, по которому братья делили жену или жен. Однако два антрополога, Кэтрин Старквезер и Реймонд Хеймс, нашли 53 общества за пределами Тибета, в которых распространены групповые браки в формате полиандрии, то есть нескольких мужей у одной женщины<sup>[141]</sup>.

Впрочем, не все стремятся к браку. Чаще отношения нескольких людей, включающие в себя секс и эмоциональную близость, называют просто открытыми. Это означает, что каждый из их участников может заводить романы на стороне. А может и не заводить, но запрещать этого партнеру ему уж точно не полагается. В современном «пересмотре» концепция открытых отношений появилась в 1970-е. Для разных людей они означают разное – для кого-то это ни к чему не обязывающие свидания с несколькими людьми, для кого-то наличие основного партнера (или партнеров) и какое-то количество «романов на стороне». Со статистикой распространенности тут тоже все непросто, но совершенно точно, что и форма, и популярность этого формата зависят от культурного контекста: в Америке, например, движение за права женщин поддерживало идею открытых отношений, поэтому там, согласно исследованиям, этот формат наиболее популярен у молодых образованных женщин среднего класса<sup>[142]</sup>. Сама концепция открытых отношений вызывает множество споров (попробуйте начать дискуссию о том, хороши они или плохи, в любой миролюбивой группе в социальных сетях – и вы увидите темную



сторону людей, которые до этого казались довольно милыми). У противников, как и у сторонников этой модели, есть свои аргументы. «Если вы в браке и внезапно влюбились в кого-то еще, вам не нужно врать или подавлять свои чувства», – говорят одни. «Если вы в браке и влюбились в кого-то еще, значит, вы разлюбили супруга и в вашем союзе уже в принципе нет смысла, – отвечают другие. – А вот делать своим любимым больно, вызывая их ревность, – точно плохо». «Ревность просто эмоция, – не сдаются первые, – и с ней можно работать, не обязательно давать ей волю». И так далее, до бесконечности. Вряд ли кому-то хоть раз удалось переубедить оппонента – разве что еще раз подтвердить для себя верность своего выбора.

Особняком в определении открытых отношений стоит полиамория – форма открытых отношений, в которой все участники знают друг о друге и согласны с текущим форматом (не то чтобы просто открытые отношения подразумевают, что все друг другу врут, но рассказывать о новом любовнике никто никому не обязан). Полиаморию часто рассматривают как максимально этичную форму полигамии – в ней все участники заботятся о психологическом комфорте друг друга, а доверие базируется не на эксклюзивности, а на откровенности, взаимном уважении и наличии удобных для всех договоренностей. Самый известный мануал по высокоморальному поведению для по-лиаморов носит не очень симпатичное название «Этика блядства» (The Ethical Slut), но это действительно впечатляющее руководство, рассказывающее о том, как разруливать конфликты, пресекать соперничество, строить гармоничные отношения и бороться с ревностью (да, по-лиаморы тоже ревнуют). Среди разновидностей полиамории есть и поливерность – когда группа людей, состоящая в отношениях между собой, не рассматривает любовников «на стороне».

Понятно, что все зависит от личных предпочтений, – если вас не так часто привлекают другие люди, у вас классические представления о настоящей романтике, вы цените эксклюзивность и у вас глаза наливаются кровью при мысли, что такой родной и близкий партнер может спать с кем-то другим, вам выгодно обменять собственную сексуальную свободу на такие же ограничения для второй половинки. А если воздержание от новых влюбленностей и сексуального опыта

для вас – серьезное ограничение, заметно снижающее качество жизни, может оказаться проще работать над снижением чувства ревности, чем вступать в моногамные отношения. Мы лишь предлагаем задуматься о том, что форма сексуальных отношений может быть скорее делом вкуса и личного удобства, чем предметом дискуссий о морали. Конечно, важно, чтобы свободные отношения были результатом свободного же выбора, а не следствием манипуляции со стороны одного из партнеров.

## **РЕЗЮМЕ**

- На протяжении истории человечества мужчины изменяли чаще, чем женщины, но это не обязательно связано с «естественной» гендерной предрасположенностью: до недавнего времени образ жизни замужних женщин не позволял им искать дополнительных партнеров, а отсутствие контрацепции делало измену гораздо более рискованной. Кроме того, исторически верность считалась более важной добродетелью для женщины.

- Общие жизненные ценности и готовность вкладываться в отношения снижает риск измен как для мужчин, так и для женщин.

- Эволюционные механизмы толкают оба пола реализовывать сразу две противоречивые стратегии: одновременно выгодны и верность (для самца – гарантия, что потомство будет именно от него, для самки – вероятность, что самец будет заниматься жизнеобеспечением ее и детей), и промискуитет (больше потомства у самца, возможность получить более разнообразный и удачный генетический набор для своих детей – у самки). Существует много значимых доказательств как в пользу того, что древние люди были преимущественно моногамны, так и в пользу полигамии. Единого мнения на этот счет все еще нет.

- Нейробиологические причины тоже влияют на готовность людей изменять. С неверностью ассоциируются гены, отвечающие за работу рецепторов к нейромедиаторам дофамину, вазопрессину и окситоцину.

Кроме того, есть данные, что высокие уровни тестостерона и эстрогена способствуют поиску приключений на стороне.

- Секс оказался привязан к морали не только благодаря христианству и другим монотеистическим религиям – беспорядочные связи осуждали еще античные философы. У такой точки зрения есть вполне прагматические причины: с появлением частной собственности стало важно, чтобы ее наследовали именно твои потомки.

- В XXI веке требования к браку сильно выросли – мы хотим, чтобы супруг был надежен в быту, горяч в постели, разделял наши интересы и постоянно развивался, но так, чтобы не перестать быть тем, кого мы полюбили. Не все из этого удастся воплотить в отношениях с одним человеком, поэтому переживающие кризис супруги пытаются некоторые из этих функций «перевести на аутсорс», чтобы в сумме получать то, чего хочется.

- Интернет помогает находить дополнительных сексуальных партнеров, но в то же время многие люди не доходят до физической измены, ограничиваясь виртуальным сексом. Это ставит новые вопросы о том, что считать изменой, а что нет.

- Некоторые люди пытаются разрешить все противоречия через полиамиорию – уклад, при котором оба супруга или постоянных партнера могут искать секс и романтические отношения на стороне (но желательно не в ущерб основным отношениям). Традиционалисты находят такой подход аморальным, но поли-аморы разрабатывают собственные этические кодексы и ищут способы завязывать отношения, которые будут на пользу всем участникам. Так что приверженность моногамии или полиамории – это скорее дело вкуса, чем высокой нравственности.





## Глава 4

### Некоторые любят погорячее

Сексуальная революция помогла человечеству пересмотреть взгляды на то, что приемлемо в постели. Сейчас мы куда меньше скованы религиозными догмами и общественными приличиями (хотя чувства вины и стыда все еще ограничивают многих из нас в сексуальных экспериментах). Тем не менее степень тяги людей к разнообразию в постели сильно различается: одним на всю жизнь достаточно пары поз, а другие держат дома целый арсенал секс-игрушек, обмазываются мороженым и играют в ролевые игры. Почему так происходит?

Прежде чем начать говорить собственно о сексе, стоит рассмотреть интерес к новому с точки зрения общей нейropsychологии. Ведь для любых реакций на новые стимулы – будь то недавно вышедшая видеоигра, необычное на вид пирожное или первый эксгибиционистский опыт – в нашем мозге существует один и тот же механизм: система вознаграждения. Мы уже упоминали о ней, когда рассказывали, почему люди подсаживаются на порно. При этом острота реакции на новые стимулы отличается от индивида к индивиду. В 1980-х американский психиатр и генетик Роберт Клонингер предложил теорию темперамента, основанную на том, как человек склонен реагировать на раздражители. Одним из параметров было поисковое поведение – люди, у которых эта черта ярко выражена, демонстрируют любопытство и активность в ответ на новые стимулы и чаще готовы экспериментировать (в целом). Клонингер предположил, что поисковое поведение напрямую связано с активностью дофаминовой системы и в значительной степени (около 50 %) определяется генетикой. В пятифакторной модели личности, вошедшей в широкое употребление среди психологов в 1980-е и все еще актуальной, есть похожий параметр – открытость опыту. Люди с ярко выраженной открытостью опыту имеют более богатый сексуальный опыт, более сильное либидо и более либеральные взгляды на секс<sup>[143]</sup>. Также у них в целом богатое воображение, и это приводит в том числе и к тому, что они чаще погружаются в сексуальные

фантазии<sup>[144]</sup>. Эта черта, как и поисковое поведение, по мнению ученых, связана с генетикой. Предполагается, что здесь среди прочего играет роль ген, влияющий на обмен серотонина – нейромедиатора, связанного в том числе с чувством безопасности<sup>[145]</sup>. Исходя из этого, можно предположить, что люди с определенным типом темперамента испытывают бóльшую потребность в сексуальном разнообразии, а кого-то от природы не особо тянет на эксперименты.

Кроме того, на насыщенность сексуальной жизни, согласно некоторым исследованиям, влияет еще одна черта из пятифакторной модели – невротизм. Невротичные люди хуже переносят стресс и более склонны к беспокойству, тревоге, фрустрации и депрессивным состояниям. Есть данные, подтверждающие положительную корреляцию между уровнем невротичности и тем, как часто человек испытывает отвращение во время секса<sup>[146]</sup>. Иными словами, можно предположить, что невротики с большей вероятностью будут говорить «фууу» при мысли о необычных сексуальных практиках и в целом станут обращать больше внимания на гигиену и эстетичность поз.

## **Страх и отвращение в Лас-Вегасе: как негативные эмоции влияют на сексуальные пристрастия**

В забавном фильме «Разрушитель» с Сильвестром Сталлоне мы видим утопическое будущее, где вся сексуальная жизнь перенесена на уровень нейростимуляции, а старые добрые эротические практики называются «обменом жидкостями». Звучит не очень привлекательно, но, по сути, так и есть: даже во время самого традиционного и нежного секса на шелковых простынях мы контактируем со слюной, потом, смазкой и спермой партнеров. Но стоит представить те же жидкости вне сексуального контекста – взять хотя бы потную давку летом в метро, – и нас охватывает отвращение. Что же позволяет нам заниматься друг с другом сексом, не сосредотачиваясь на этом (а некоторым даже практиковать «золотой дождь» и копрофилию)?

Дело тут не только в любви – хотя эмоциональная вовлеченность помогает нам не обращать внимания на физические недостатки любимого человека. С точки зрения биологии все гораздо проще и прагматичнее: брезгливые люди, которые с трудом соглашаются на «эти нелепые телодвижения», оставляют меньше потомства. Тут можно возразить, что в семьях священников, которые считают, что секс нужен в основном для продолжения рода, а минет – дело богопротивное, обычно больше детей, чем у искушенных либертинов, но сейчас речь не о культурных кодах – биологической эволюции до них нет дела. Ведь во времена, когда о контрацепции и планировании семьи еще никто не знал, у тех, кому не нравилось иметь дело с чужими гениталиями, шансы распространить свои гены были невысоки, так что отсутствие излишней щепетильности стало выигрышным качеством. Теоретические предположения на этот счет подтверждаются исследованием австралийского психолога Ричарда Стивенсона, в котором участникам (гетеросексуальным мужчинам) вначале давали посмотреть порно, а затем предлагали целый спектр стимулов, вызывающих отвращение (как сексуальное – вроде сунуть руку в ведро со смазанными лубрикантом презервативами, так и общее – например, послушать звуки рвоты). Выяснилось, что



сексуальный драйв действительно на время «гасит» отвращение. Правда, в быту использовать этот фокус не получится – исследование показало, что он работает только с брезгливостью в сексе. Так что вам не будет приятнее убирать за гостем, которого стошнило на вечеринке, если перед этим вы посмотрите порно<sup>[147]</sup>.

Небольшой психологический эксперимент Дэна Ариели и Джорджа Ловенштейна подтвердил эти наблюдения, правда, опыт проводился только на мужчинах, причем на маленькой выборке – 35 человек. (К тому же все они были студентами Калифорнийского университета в Беркли; впрочем, студенты частенько становятся подопытными не потому, что у ученых есть к ним особое предпочтение, а потому, что их проще всего загнать на какой-нибудь эксперимент, пообещав зачет автоматом. К сожалению, это делает научные исследования немного менее объективными, но таких же успешных способов заманивать другие социальные группы пока не придумали.) Зато результаты оказались действительно впечатляющими: в состоянии возбуждения участники значительно чаще соглашались на БДСМ-практики, анальный секс (к сожалению, в исследовании не говорится, в какой роли), секс с несовершеннолетними и пожилыми и даже на секс с животными. С некоторой натяжкой (из-за скромной выборки и из-за того, что согласие было чисто умозрительным – никому не предлагали сделать все вышеперечисленное прямо сейчас) можно сделать вывод: хотите раскрутить своего бойфренда на что-то необычное – куйте, пока горячо.

Аналогичного исследования на женщинах, к сожалению, не проводилось, но некоторые психологи считают, что тут могут иметь место гендерные различия. В 2015 году голландские ученые опубликовали исследование взаимосвязи между брезгливостью в целом и брезгливостью в сексе у молодых мужчин и женщин<sup>[148]</sup>. Оказалось, что брезгливые мужчины все-таки сильнее заводились во время просмотра порно, чем брезгливые женщины (впрочем, мы не уверены, что порно в этом плане хороший показатель – все-таки реальность в нем обычно сильно приукрашена). Этому тоже есть эволюционное объяснение: для самца секс с не самой перспективной в плане генофонда самкой – не очень большой риск (поскольку, как мы уже говорили выше, мужской вклад в производство потомства

невелик), а вот женщине стоит быть поразборчивее. В пользу этой теории говорит и исследование ученых из Беркли, показавшее, что отвращение к «биологически неоптимальным союзам» (например, сексу с пожилым мужчиной или близким родственником) растет в период овуляции, когда шансы забеременеть высоки<sup>[149]</sup>.

В любом случае запас сексуальной толерантности конечен: как бы далеко ни заходили ваши эксперименты, рано или поздно вы обнаружите, что есть вещи, которые делать совершенно не хочется. Более того, если чувство отвращения (а также психологическая травма или вообще негативная эмоция) внезапно перебило возбуждение на пике, то человек может начать избегать ситуации, в которой это произошло. Этот феномен называется сексуальной аверсией. Сейчас от столь неприятной штуки помогают избавиться сексологи, но в прошлом ее саму пытались использовать как лекарство – для людей с нетрадиционной ориентацией в те времена, когда гомосексуальность еще считалась расстройством.

Врачи на полном серьезе предлагали носить с собой рвотное средство и пользоваться им каждый раз, когда возбуждаешься при виде человека своего пола, – ну или просто представлять себе что-нибудь достаточно мерзкое. Но мало того что такое лечение приносило большой дискомфорт, принудительная аверсивная терапия и действовала недолго. Какое-то время геи и лесбиянки действительно сторонились однополых связей, но потом либидо брало верх над условными рефлексам.

Существует также психологическая теория, согласно которой брезгливость по отношению к сексу на самом деле не столько про отвращение, сколько про страх. Этот очень физиологичный процесс слишком уж явно напоминает чувствительным гражданам, что все мы прах и в прах обратимся. О взаимосвязи Эроса и Танатоса говорили еще психоаналитики, а эксперименты психологов из Колорадского и Аризонского университетов подтвердили ее на практике: размышления в духе *memento mori* побуждают людей выбирать более абстрактные и романтические определения секса (скорее всего, потому что возвышенные чувства кажутся более осмысленными и долговечными) и делают физиологический аспект менее привлекательным<sup>[150]</sup>. И наоборот, мысли о животной страсти вызывают ассоциации со смертью. Правда, такие результаты показали только респонденты-

невротики (уровень невротичности исследователи измеряли с помощью отдельного теста), а вот более стрессоустойчивые граждане проявили повышенный интерес к физиологии после напоминания о бренности всего сущего. Так что при желании есть шанс найти партнеров для неплохой оргии даже перед концом света.

При этом кратковременная опасность скорее возбуждает. Мы видим это в кино почти каждый раз, когда двое разнополых героев проходят через невероятные передрыги: скрывшись от Терминатора, добив последнего бандита или продравшись сквозь темный лес, полный нечисти, к теплему очагу и относительной безопасности, они, как правило, коротают ночь в объятиях друг друга. Почему так происходит? Наша автономная нервная система управляет различными бессознательными процессами в теле, например дыханием, сердцебиением и пищеварением. Часть этой системы – симпатическая – отвечает за так называемый стрессовый ответ «бей или беги». Когда мы оказываемся в пугающей ситуации, эта система отдает телу команду: «Держись бодрячком!», что выражается в учащении дыхания и сердцебиения, приливе крови к мышцам и других процессах (в крайних случаях выделительные системы организма резко сбрасывают «балласт», но это уже обычно не те ситуации, где мог бы возникнуть какой-то романтический или сексуальный контекст). Но та же симпатическая система при более приятных условиях руководит возбуждением и оргазмом, а эротические переживания тоже имеют свойство учащать пульс. И возможно, в каких-то ситуациях организм начинает смешивать одно с другим.

Канадские психологи решили проверить эту гипотезу, используя родные ландшафты<sup>[151]</sup>. В Британской Колумбии протекает глубокий каньон Капиано, и перебраться с одной стороны на другую можно по одному из двух мостов. Находящийся на 137-метровой высоте подвесной мост Капиано ежегодно привлекает тысячи туристов, желающих пощекотать себе нервы: он шириной всего два метра и очень ощутимо качается на ветру. Для тех, кто не готов к подобным приключениям, дальше есть другой мост – заметно шире, прочнее и устойчивее. В порядке эксперимента исследователи прогнали по мосту две группы мужчин – каждого участника непосредственно в процессе перехода опрашивала симпатичная девушка-интервьюер, напоследок предлагавшая свой номер телефона на случай, если он захочет еще

поболтать. Подопытные, которых отправили на висячий мост (естественно, методом случайного отбора), брали телефончик гораздо охотнее.

Но это мужчины. А что с женщинами? Как мы помним из первой главы, у них есть определенный «зазор» между физическим возбуждением и сознательной готовностью к сексу. Этот нюанс пришлось учесть другим канадским психологам: в этот раз на мост никого выгонять не стали – женщинам показывали кино. В одной группе участницы смотрели нейтральный фильм о путешествии, а потом гетеросексуальный эротический фильм. В другой группе вначале показали пугающий фильм об угрозе ампутации, а потом все то же эротическое кино. Уровень возбуждения измерялся как и в знаменитом эксперименте Чиверс: физическое – через вагинальный плетизмограф (прибор, замеряющий насыщение органа кровью), а психологическое – через опросник. Результат оказался парадоксальным: физически женщины возбуждались сильнее после страшного фильма, но их психологический настрой на эротику резко снижался<sup>[152]</sup>. Впрочем, иногда физическая реакция оказывается настолько сильной, что «пробивает» защиту сознания. Например, ситуация из фильма «Ночной портье», когда пленница концлагеря пылает страстью к своему мучителю, выглядит не такой уж фантастической, если вспомнить записи психолога Бретта Кара – одна из его пациенток-евреек делилась сексуальной фантазией, в которой несколько нацистов раздевают ее и ведут в кабинет доктора Менгеле<sup>[153]</sup>. Звучит довольно чудовищно, но телу и мозгу не прикажешь – иногда сексуальными фантазиями оборачиваются самые жуткие кошмары.

И наконец, есть еще одна важная эмоция, влияющая на сексуальные предпочтения: стыд. Можно предположить, что он тоже мешает сексуальным консерваторам расширять свои горизонты. Правда, многие люди занимаются сексом в самых необычных местах, потому что их возбуждает мысль быть застуканными, да и игры в унижение не очень вяжутся с предположением, что стыд гасит либидо. Как же это сочетается? Пока фундаментальных исследований конкретно на эту тему нет, но, исходя из других наблюдений ученых, можно предположить, что стыд не возбуждает сам по себе, а работает в качестве «горячительного», только если у человека сформировалась

стойкая ассоциация между чувством стыда и возбуждением. Например, если ребенка застукали во время игры в «доктора» и отругали или если его отшлепали за плохое поведение и удары по ягодицам вызвали эротические ощущения<sup>[154]</sup>. (Подробнее о детской сексуальности мы поговорим в главе про возраст, но вот спойлер: считается, что то, что происходит с детьми начиная с четырех лет, уже может повлиять на их отношение к сексу во взрослом возрасте. И да, они могут испытывать возбуждение, даже если не понимают, что это такое.) А в желании заняться сексом там, где вас могут в любой момент застать другие люди, главную роль играет скорее не стыд, а чувство опасности и запретности.

Что касается фантазий об унижении, тут у психологов есть несколько гипотез. Во-первых, с точки зрения мозга унижение – это та же самая боль, только психологического и социального толка<sup>[155]</sup>. Поэтому стремление поиграть в раба может иметь те же корни, что и желание получить плеткой по ягодицам (подробнее об этом – в описании БДСМ-практик). Во-вторых, часто бывает сложно развести унижение и подчинение, а игра в подчинение помогает людям избавиться от внутренних зажимов и беспокойства по поводу своего «порочного» поведения.

## **Идея фикс: почему возникают «пунктики» на определенных сексуальных практиках**

Психологи считают, что необычные сексуальные предпочтения так или иначе связаны с «застреванием» на определенном сексуальном опыте. Экспериментально подтвердить эту гипотезу на людях невозможно по этическим соображениям (для этого нужно было бы отобрать достаточно большую группу маленьких детей и часть из них подвергать воздействиям, которые гипотетически могут сформировать какую-нибудь странную сексуальную привычку, а потом сравнить результаты с контрольной группой – поищите родителей, которые на это согласились бы), но исследования на животных заставляют думать, что в ней есть некоторый резон. Эксперименты, проведенные еще в 1980-х, показали, что новорожденные крысята мужского пола, выкормленные крысой, чьи соски были смазаны цитрусовым ароматизатором (богатая фантазия у этих ученых!), впоследствии предпочитали пахнущих лимоном самок<sup>[156]</sup>. А козлята и барашки, выкормленные соответственно овцами и козами, позже выбирали самок того вида, к которому принадлежала приемная мать<sup>[157]</sup>.

Впрочем, лимон – это еще мягкий вариант. Нейробиолог Джеймс Пфаус из Университета Конкордия сделал своих крыс в некотором роде некрофилами: он обрабатывал тела самок, готовых к спариванию, кадаверином – синтетическим веществом, которое имитирует запах трупа. В обычной ситуации от этого запаха крысы пускаются в бегство. Но Пфаус поставил юных и неопытных крысиных самцов в безвыходные условия, надолго заперев их в одной клетке с «трупными» самками. Выбор был не из приятных – либо отказывайся от сексуальной жизни, либо привыкай. В итоге плотские желания взяли верх, и самцы начали спариваться с самками, несмотря на смертельный аромат. А потом ученый решил добавить разнообразия и перевел этих самцов в другую клетку, где только одна из самок пахла кадаверином. Необычный первый сексуальный опыт сделал самцов фетишистами: они начали предпочитать кадавериновую подружку всем остальным<sup>[158]</sup>.

О существовании сексуального импринтинга говорят и доступные методы исследования на людях (то есть интервью, подробные описания кейсов и анкетирование – респонденты часто находили взаимосвязь между своими вкусами и яркими сексуальными впечатлениями из детства и юности). Правда, похоже, что мужчины поддаются под влияние этого психологического механизма гораздо сильнее, чем женщины: дамы куда более пластичны в сексуальных предпочтениях (и тут мы вспоминаем исследование Мередит Чиверс, показавшее, что женщины возбуждаются от гораздо более широкого спектра зрелищ, включая секс между бонобо). Социальный психолог Рой Баумейстер провел метаанализ публикаций за 50 лет, и результаты говорят в пользу этой теории<sup>[159]</sup>.

Теория импринтинга – яркий пример бихевиористского подхода: бихевиористам нет дела до вашего богатого внутреннего мира, им интересны поведенческие реакции на стимулы. С этой точки зрения какой-нибудь пунктик вроде любви к сексу с яблочным пирогом – это пример выученного поведения. Не в том смысле, что взрослые сознательно учили ребенка плохому (хотя наблюдение за родителями тоже может влиять на представления о приемлемых сексуальных практиках), а в том смысле, что какой-то случай с яблочным пирогом, вероятно, стал очень ярким опытом, после которого в сознании человека закрепилась ассоциация «яблочный пирог = возбуждение или удовольствие». В начале XX века последователю Павлова Джону Уотсону удалось выработать у маленького мальчика по имени Альберт условный рефлекс страха пушистых белых предметов и зверюшек (ученый всего лишь хотел проверить, можно ли научить ребенка бояться белых крыс, но в итоге несчастный Альберт начал вздрагивать и при виде бороды Санта-Клауса). Возможно, если бы Уотсон продвинулся чуть дальше по шкале сомнительной этики, он выяснил бы экспериментальным путем, что таким же образом можно вырастить фетишиста, но, к счастью потенциальных подопытных, даже у ученых есть что-то святое.

Психоаналитическая школа придерживается других взглядов: странные сексуальные предпочтения возникают из-за желаний и страхов, вытесненных в подсознание. Впрочем, последователи Фрейда согласны с бихевиористами в том, что внешняя среда оказывает сильное влияние на человека, но тут речь не об условных рефлексах, а



в первую очередь о конфликте внутренних импульсов с требованиями среды и о психологических травмах. Например, есть теория, что эксгибиционисту нравится показывать свой пенис незнакомкам, чтобы символически подтвердить наличие этого органа, потому что в глубине души мужчина с такими вкусами почему-то испытывает сомнения на это счет. Несмотря на значимую роль, которую психоанализ сыграл в развитии психологии, сейчас многие интерпретации в духе этой школы кажутся, мягко говоря, надуманными.

Другую теорию выдвинули нейробиологи – участки мозга, контролирующие сексуальное возбуждение, могут «пересекаться» в своей активности с другими участками, отвечающими за разные эмоции или даже за определенные участки тела. Известный нейробиолог Вилейанур Рамачандран из Калифорнийского университета в Сан-Диего, обнаружил, что зоны мозга, управляющие движениями ног, связаны с зонами, отвечающими за ощущения в половых органах. Рамачандран предположил, что эта взаимосвязь может объяснить пристрастия фут-фетишистов. То есть это работает примерно как синестезия – нейробиологический феномен, при котором раздражение одного органа чувств вызывает в том числе и ощущения, соответствующие другому органу чувств. Например, человек начинает различать цвета у звуков (это не расстройство, а просто забавная опция). Возможно, нейробиологи позже откроют и другие странные пересечения, позволяющие объяснить, почему нас возбуждают самые неожиданные вещи.

Еще одна любопытная теория связывает развитие па-рафилий с нарушениями процесса ухаживания<sup>[160]</sup>. Этот ритуал состоит из четырех фаз: 1) влечение к потенциальному партнеру; 2) инициация сближения – разговор или флирт (но пока без прикосновений); 3) прикосновения; 4) половой акт. Большинство людей последовательно проходят в отношениях все четыре фазы, но некоторые словно «застревают» на одной из них, уделяя ей преувеличенное внимание. Например, вуайерист не добирается даже до второй, в то время как любитель черных чулок заикливается на этапе раздевания желанной женщины и забывает, ради чего все это вообще затевалось.



## Когда мы научились плохому?

Сейчас ревнители традиционной морали любят вспоминать счастливые времена, когда люди занимались сексом чинно и благопристойно. Но были ли такие времена на самом деле? Уже начиная с древних греков, даже не очень вездливо изучая вопрос, можно поставить галочки напротив трансвестизма, педофилии и садомазохизма. А ведь были еще и мифы о божествах, соблазнявших какую-нибудь прекрасную гречанку, прикинувшись лебедем или быком! «Жизнь двенадцати цезарей» древнеримского историка Светония – почти что энциклопедия сексуальных причуд. И даже если мы обратимся к таким строгим историческим периодам, как христианское Средневековье и Викторианская эпоха, нас ждет много интересного.

Да, в Средние века единственно правильной признавалась миссионерская поза. (Сохранился даже рейтинг греховности поз, составленный германским священником XIII века Альбертом Магнусом, позже признанным католическим святым, – по нарастающей: 1) миссионерская, 2) на боку, 3) женщина сидит на мужчине, 4) секс стоя, 5) догги-стайл.) А за оральный секс в те времена можно было получить три года тюремного заключения. Но зато в исповедальном опроснике для женщин XI века упоминается strapon: «Изготавливала ли ты предмет в форме пениса, привязывала ли его к интимным частям тела и прелюбодействовала с другими женщинами с его помощью?» Это намекает на то, что такая практика имела место, не говоря уже о том, что для средневекового священника было в порядке вещей задавать женщинам подобные вопросы (и если вам кажется, что все это творилось только в порочной Европе, почитайте русские требники XIV–XVI веков). Интересно, кстати, что сами по себе лесбийские игрища волновали блюстителей морали отнюдь не так сильно, как попытка имитировать мужскую роль в сексе. Петтинг между дамами не воспринимался всерьез как сексуальная активность, в то время как противоестественная пенетрация действительно оскорбляла небеса, нанося ущерб природному порядку. На исповеди также считалось нормальным спрашивать мужчин про

ночные поллюции (за них полагалась епитимья – пропеть семь лишних псалмов поутру, а парню, нечаянно увидевшему эротический сон, в церкви приходилось петь весь Псалтырь; видимо, и такие прецеденты случались), соблазнение монашек и всяческие вольности во время секса с женой<sup>[161]</sup>. В общем, можно предположить, что регулярные исповеди были отдельной формой сексуальной жизни для обеих сторон. Тут напрашивается вопрос: а не получается ли так, что невинная паства узнавала самые интересные сексуальные тренды из уст дотошных священников, что впоследствии и приводило к греховным экспериментам? Эта мысль серьезно взволновала епископа Орлеанского Теодульфа, который еще в X веке призывал своих коллег не слишком расширять кругозор подопечных. Впрочем, большинство священников на этот счет почему-то не беспокоились. Самобичевания для «укрощения плоти» тоже могли приобретать эротическую окраску – с точки зрения выработки условных рефлексов, если человек в состоянии возбуждения периодически будет стегать себя плеткой, мозг вполне может связать эти два ощущения.

С началом охоты на ведьм стало удобно списывать все неприличные фантазии на происки демонов, а суровые ограничения прекрасно стимулировали воображение: сексуальная жизнь средневековой ведьмы была поинтереснее, чем в «Пятидесяти оттенках серого», и включала, помимо регулярной смены половых партнеров, анальный секс, анилингус, игры с болью и температурой (впрочем, последнее, кажется, выходило ненарочно – просто было принято считать, что пенис у дьявола холодный, как лед)<sup>[162]</sup>. Некоторые потерпевшие после контактов с инкубами давали красочные описания в лучших традициях хентая, например, им попадались демоны с удобно приспособленными для двойной пенетрации членами, временами возникал и третий отросток. При этом, по наблюдению некоторых средневековых писателей, к девственницам и вдовам инкубы почему-то заходили чаще, а Чосер подмечал, что рассказов об инкубах сильно поубавилось, когда в Европе появилось много странствующих монахов, которые частенько останавливались на ночлег в обычных жилых домах (видимо, монахи тогда, как ни парадоксально, играли для заскучавших домохозяек роль сегодняшних сантехников)<sup>[163]</sup>.

В эпоху Ренессанса нравы стали несколько проще. По крайней мере, получать удовольствие от секса больше не возбранялось – мало того, поскольку, согласно воззрениям тогдашней медицины, женщина считалась «неполноценным мужчиной» с вывернутым внутрь пенисом, ей, чтобы зачать ребенка, требовалось что-то вроде семяизвержения. Поэтому в интересах мужа было обеспечить жене оргазм (правда, не очень понятно, как в таких случаях дела обстояли с любовницами). С другой стороны, именно в это время получили распространение так называемые пояса верности – громоздкие металлические конструкции, которые не дали бы жене заняться сексом с кем-то другим или хотя бы развлечь себя своими силами, пока муж в отлучке. Мужья в отлучках бывали часто, периодически перед надеванием пояса жена успевала забеременеть от своего же благоверного, и это грозило закончиться трагически – без ключа снять пояс было невозможно. Не говоря уже о том, что приспособление сильно мешало гигиене. К XVIII–XIX векам «клетки для гениталий» стали использовать в других целях – для борьбы с ужасно вредной, по мнению тогдашней медицины, мастурбацией, а в XX веке такие пояса, став заметно удобнее, превратились в фетишный элемент БДСМ.

Но вернемся к старым добрым временам. Реформация привела к очередному ужесточению канонов сексуальной жизни. Если католики относились к сексу как к необходимому злу (во всяком случае, на существование борделей довольно часто закрывали глаза, чтобы снизить число изнасилований, внебрачных связей, а еще чтобы отвлекать мужчин от рукоблудства – с точки зрения тогдашней теологии эякулировать хотя бы в какую-нибудь женщину было не так грешно, как растрачивать семя попусту), то наиболее ярые протестанты возжелали повсеместно насадить превосходство духа над материей. Кстати, слово «либертин», которое в XVIII веке станет синонимом морального нигилизма и причудливых сексуальных эскапад, придумал Жан Кальвин – так богослов называл людей, которым с его движением оказалось не по пути<sup>[164]</sup>. Но гайки закручивались не очень долго – на протяжении XVII века, по мере роста европейского населения (с увеличением численности людей в городах все сложнее было следить за сексуальной жизнью знакомых) и интереса к естествознанию (тут в лучшие умы впервые закралась мысль, что Библия – замечательная книга, но там, где она

противоречит природе и здравому смыслу, возможно, стоит слушать здравый смысл), нравы становились свободнее, а в XVIII веке появились либертины в современном значении этого слова – нигилисты, с энтузиазмом отрицавшие моральные нормы и приличия. Королем либертинажа, конечно, по праву можно назвать маркиза де Сада, но он был вполне детищем своей эпохи, когда в знатных домах считалось нормальным украшать обеденную посуду картинками очень фривольного содержания, а в гостиных появлялись «кресла с сюрпризом» для любовных игр – на них сажали женщин, после чего в кресле срабатывала скрытая пружина, оно откидывалось назад и фиксировало женские ноги поднятыми и разведенными в стороны<sup>[165]</sup>. Один из известных банкиров того времени просил любовницу маршировать перед ним голой на четвереньках, прикрепив к задку павлиньи перья. В общем, в XVIII веке умели развлекаться – и проблемой злосчастного маркиза оказалось вовсе не его распутство само по себе, а сложное сочетание железного упрямства, наглости, полного пренебрежения к нормам (один раз он привез в родное имение любовницу, выдавая ее за жену) и несоблюдения правил безопасности в своих игрищах. При ярко выраженных садистских наклонностях маркиз, в отличие от некоторых своих героев, не стремился никого убивать и даже сильно калечить (в основном его интересовала порка и то, что сейчас назвали бы бондажем), но, бывало, перебарщивал с творческими экспериментами: одно из самых громких уголовных дел на де Сада было заведено после того, как он накормил нескольких проституток печеньем со шпанской мушкой (препарат из жуков-нарывников в высоких дозах является сильным ядом, а в малых использовался как афродизиак). Девушки заболели, но остались в живых, однако за маркизом закрепилась репутация душегуба. Добавьте к этому любовь к богохульствам и пренебрежение к любым авторитетам, и становится понятно, почему де Сад провел десятилетия в тюрьме. При этом слабость к порке питал и такой видный и уважаемый просветитель, как Жан-Жак Руссо.

Викторианские леди и джентльмены тоже были не такими уж паиньками – знаменитая повесть Стивенсона про доктора Джекила и мистера Хайда вполне отражает амбивалентное отношение эпохи к страстям и инстинктам. Не говоря о том, что в эту эпоху изобрели вибратор (естественно, не для удовольствия, а для пользы – как способ

лечения истерии), именно тогда пышным цветом расцвел фут-фетиш. Из-за того, что женские наряды надежно закрывали тело, мелькнувшая из-под длинной юбки ступня могла стать ярким эротическим впечатлением. Игры в наказание были распространенной темой в викторианской порнографии (да, у них была порнография! Как в картинках, так и в рассказах и даже в стихах, например сборник The Whippingham Papers).

Другой популярной «фишкой» у английских лордов того времени были сексуальные игры с асфиксией. То, что перекрытие доступа к кислороду вызывает эрекцию, а порой и семяизвержение, выяснилось опытным путем гораздо раньше – в ходе наблюдения за повешенными. С тех пор мужчины начали верить, что аккуратное и не-летальное придушивание может лечить эректильную дисфункцию. Викторианские джентльмены посещали специальные «Клубы повешенных», где проститутки следили за тем, чтобы клиенты получали специфическое удовольствие безопасно для здоровья.

В те же времена со своей сексуальностью экспериментировал австриец Леопольд фон Захер-Мазох, и о его пристрастиях известно гораздо больше, чем о причудах чопорных британцев.

## Где проходит граница между нормой и парафилией?

Мы живем в мире разнообразных сексуальных вкусов и привычек. У животных «необычные» пристрастия, как правило, обусловлены практическими соображениями. Самка черной вдовы чаще всего съедает самца после спаривания, и это очень разумно, так как дополнительная еда увеличивает шансы выживания для потомства. Пожалуй, еще более печальна жизнь самцов клеща *Adactylidium*. Он оплодотворяет своих сестер еще в утробе, после чего те выедают изнутри тело матери и уходят, а самец умирает в течение нескольких часов – его дело жизни уже завершено. Самки, к слову, тоже не славятся долгожительством – где-то через четыре дня их съедает уже их потомство.

К счастью, нам, людям, для выживания потомства убивать и есть партнеров, в общем, не обязательно, поэтому наша изобретательность в плане секса, как правило, носит не столь практический характер.

Учитывая множество табу, предубеждений, культурных обычаев и запретов вокруг процесса размножения, неудивительно, что миллионы людей так и норовят обозвать друг друга извращенцами. Кому-то извращением кажется любой секс не в миссионерской позе, а для кого-то БДСМ-оргия – это уже слишком, но вот БДСМ-сессия с участием двух человек – вполне приемлемая практика.

Понятия нормы и не нормы отличаются от культуры к культуре, от страны к стране. Так, официальный возраст согласия колеблется в разных странах от 12 до 21 года. В одних традиционных культурах у семей принято вызывать специального человека, который лишает молодых девушек девственности, в других – подросткам обязательно заниматься сексом со старшими членами общины. Если на этом месте вам стало не по себе, вы уже поняли, насколько размыты границы нормы.

И все же вопрос поиска универсальной этики в половой жизни не оставляет людей с добиблейских времен. Пока в дело не вмешалась наука, он решался довольно просто: существовало универсальное понятие греха и все неприемлемые сексуальные практики в него

вписывались. Более того, до конца XIX века понятие «извращенец» (pervert на английском, от латинского pervetere – букв. «переворачивать») не имело ничего общего с сексом. Так называли еретиков и атеистов, то есть людей, которые отворачивались от правильных религиозных убеждений.

В XVIII веке начался процесс, позже получивший название «медикализация греха»: мастурбация, однополый секс и многие другие проявления человеческой сексуальности по-прежнему считались изначально неправильными. Но уже не с точки зрения религии, а с позиций естественных наук: очевидно, что люди, которые занимаются такими вещами, либо неизлечимо больны ужасной болезнью, либо страшные болезни ожидают их впереди. Вместо слова «грех» в моду вошли термины «половая психопатия» и «половые извращения». Основоположник сексологии английский врач Хэвлок Эллис начал использовать термин pervert в 1897 году – для описания пациентов с необычными сексуальными желаниями (в первую очередь гомосексуалов, но Эллис мог бы отнести его и к себе – ученому нравился «золотой дождь», и он особо не скрывал этого).

Во второй главе мы упоминали монументальный труд австрийского психиатра Рихарда фон Крафт-Эбинга, который так и назывался: «Половая психопатия». Мы лишь поверхностно коснулись содержания этой книги, но она заслуживает куда более пристального внимания. Помимо гомосексуальности, о которой речь уже шла, Крафт-Эбинг подробно рассматривает фетишизм, садизм, мазохизм – все это, по его мнению, невроты церебрального происхождения (иначе говоря, у человека, практикующего такое, что-то не то с мозгами)<sup>[166]</sup>. Также к подобным невротам относится парадоксия (то есть половое возбуждение вне рамок полового акта), анестезия (так он называл асексуальность) и гиперестезия, то есть гиперсексуальность. Теории в книге не очень много, зато она под завязку набита клиническими случаями, которые выглядят примерно так: «Наблюдение 8. О., нормального сложения, здорова, правильно менструирует, 35 лет от роду, замужем 15 лет, никогда не испытывала полового влечения, в отношениях с мужем ни разу не чувствовала эротического возбуждения. К совокуплению она не питала никакого отвращения, иногда оно даже было ей приятно, но желания повторить его она не обнаруживала никогда». Истории асексуальности и повышенного

желания стоят в одном ряду с рассказами о насильниках, убийцах и некрофилах. Труд ученого во многом похож на сборник «баек из склепа», а комментарии к клиническим случаям только дополняют эту картину: «И при мазохизме мы видим градацию актов от самых отвратительных и чудовищных до просто смешных и нелепых».

Крафт-Эбинг написал свою книгу в 1886 году. А в 1903-м (известна даже точная дата – 2 августа) человечество сделало небольшой, но важный шаг к объективной науке, уважительной к особенностям разных людей. Сексолог, фольклорист (специалист по эротическому фольклору!) и славист Фридрих Саломон Краусс, рецензируя двухтомник Ивана Блоха «Этиология сексуальной психопатии» (*Beiträge zur Aetiologie der Psychopathia Sexualis*), счел слово «психопатия» слишком резким и вызывающим яркие негативные ассоциации. Поэтому для своего текста он придумал неологизм «парафилия» (παρά на греческом – около, за пределами, а φιλία – любовь). Он использовал его и позднее в своих работах. Спустя 20 лет с переводами с немецкого статей и книг слово «парафилия» проникло в английский язык и постепенно стало привычным для медиков и ученых – это оказалось не просто лингвистическим явлением, а настоящим тихим переворотом.

В 1952 году Американская психиатрическая ассоциация выпустила первое издание Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (DSM) – самого полного справочника-классификатора психических расстройств. В нем, как и во второй версии, вышедшей в 1968 году, гомосексуальность была отнесена к психическим отклонениям, а особенности сексуального поведения назывались словом «девиации». В 1974 году из очередной версии руководства гомосексуальность исчезла – ученые собрали достаточно доказательств того, что у гомосексуалов нет проблем с адаптацией к жизни в социуме<sup>[167]</sup>. В четвертой версии DSM (1994 год) слово «парафилия» также используется для обозначения расстройств сексуального поведения. Примерно в этот момент ученые осознали, что им не хватает слова для обозначения необычных паттернов сексуального возбуждения и сексуальных «интересов», которые сами по себе не являются расстройствами (вдумайтесь, насколько недавно появилась потребность в таком слове в медицине!). Именно их с этого времени и начали называть парафилиями. Отдельное слово под



здоровую, но «необычную» сексуальность отвели сознательно, в частности для того, чтобы снять бремя стигмы и клеймо «извращенцев» с людей с разнообразными сексуальными пристрастиями.

А вот для случаев, когда сексуальные предпочтения вызывают проблемы у их обладателя или окружающих, появился новый термин – парафильные расстройства<sup>[168]</sup>. Сегодня такие расстройства диагностируются, как правило, в рамках криминалистики при расследовании преступлений, связанных с сексом. Словом, до тех пор, пока вы мастурбируете у себя дома перед ноутбуком, современной медицине вы совершенно неинтересны. Но если вы делаете это в публичном месте, например в нью-йоркском Центральном парке, то совершаете преступление, а если в публичном месте вы это делаете, потому что это кажется вам самым действенным способом получить сексуальное удовлетворение, тут-то в рамках судебной системы государственный обвинитель, скорее всего, и сошлется на DSM-5, упомянув эксгибиционистское расстройство.

На сегодня Американская психиатрическая ассоциация выделяет всего два возможных критерия парафильного расстройства (если значительно упрощать, конечно).

Первый – расстройство или страдания самого обладателя необычных сексуальных пристрастий, причем не от мыслей о том, что о нем подумает общество, а именно от самой практики. Второй – сексуальное желание (и его реализация), подразумевающее причинение неудобств или серьезного вреда другим людям; сексуальное желание или действия в отношении людей, не дававших своего согласия на секс или неспособных дать такое согласие, например детей или людей с психическими расстройствами.

Всего в разделе с парафильными расстройствами восемь пунктов: вуайеризм (то есть подглядывание), уже упомянутое эксгибиционистское расстройство, фроттеризм (трение половыми органами о части тела постороннего человека, например в метро в час пик), сексуальный мазохизм, сексуальный садизм, педофилия, фетишизм, трансвестическое расстройство<sup>[169]</sup>. Любопытно отметить, что, согласно прошлой версии DSM, последнее могло быть только у гетеросексуальных мужчин. Лишь совсем недавно ученые сошлись в

том, что испытывать стресс (и возбуждение) от переодевания в людей другого пола могут женщины и мужчины любой ориентации.

В самой современной, десятой версии Международной классификации болезней, еще одном определяющем документе для медиков, список расстройств почти идентичен, за исключением того, что он несколько шире: в него попали также некрофилия, зоофилия, телефонное хулиганство с целью получения сексуального удовлетворения и аутоасфиксифилия – «придушивание» себя разными способами во время мастурбации для получения большего удовольствия (к слову, это очень опасно). Составители МКБ-10 мудро добавили в конце «и другое», осознавая, видимо, насколько неисчерпаема и многообразна человеческая фантазия.

Итак, мы назвали и перечислили сексуальные предпочтения, которые по тем или иным причинам считаются опасными и нездоровыми. Теперь, пожалуй, стоит назвать те, против которых медицина ничего не имеет.

## Экскурс по парафилиям

Если сослаться вновь на DSM-5, к непарафильному сексу относится лишь прелюдия и стимуляция гениталий фенотипически нормальными взрослыми, давшими свое согласие на близость<sup>[170]</sup>. Если вам интересно, кто же такие фенотипически нормальные люди и кто считается взрослым, вы не одиноки. Но в рамках этой темы нужно со вздохом признать, что любое описание «нормального секса» будет не более чем социальным конструктом, изобретением кучки людей, которые на этот раз хотя бы старались быть уважительными в отношении людей с сексуальными пристрастиями, отличными от их собственных.

В 2014 году команда ученых из Квебека опросила 1517 респондентов относительно их сексуальных фантазий и желаний<sup>[171]</sup>. В список попали и вполне обыденные вещи вроде романтических чувств к половому партнеру и орального секса. Но, конечно, не только они. В топе у жителей Канады оказались секс в необычных местах (причем не «романтически необычных», а реально странных, например чердак или морг), мастурбация партнером или партнеру (кстати, людей, которые больше любят доставлять удовольствие другому, оказалось больше, чем эгоцентриков), наблюдение за сексом других людей (не вуайеризм, а вполне легальное присутствие), секс с незнакомцем и вольности на публике. Меньше всего интереса респонденты проявили к фетишам, «золотому дождю» и переодеванию в одежду человека другого пола.

Мы решили не пересказывать целиком исследование канадцев, а сделать свое собственное – на российской выборке, чтобы узнать побольше про особенности национального кинка. Идею мы позаимствовали у сайта [mojoupgrade.com](http://mojoupgrade.com), где размещен англоязычный тест для пар: каждый из партнеров отвечает на вопросы о его отношении к различным сексуальным практикам, а после, вместе просматривая результаты, они видят лишь те ответы, на которые оба ответили положительно. Это безопасный способ узнать больше о том, что еще можно было бы попробовать в сексе: оба увидят лишь то, на

что согласны, а если кто-то один отметил, к примеру, «золотой дождь», а второй нет – что ж, эту маленькую тайну удастся сохранить.

Мы перевели этот тест на русский вначале из простого восхищения такой полезной, но неизвестной многим штукой. А потом увидели, что база данных, которая собирается в результате, вполне способна рассказать о сексуальных желаниях и предпочтениях русскоговорящей аудитории. Естественно, исследование проводилось абсолютно анонимно. Оно не валидировалось, не рецензировалось и не публиковалось в научных журналах, поэтому давайте считать это дилетантским экскурсом в социологию российского кинка.

Всего тест прошли 13 836 человек (он довольно активно разошелся по группам «ВКонтакте»), но для исследования мы отобрали только тех, кто ответил на все вопросы. Таковых оказалось 4302 человека, из них 1969 мужчин и 2333 женщины.

К сожалению, всего 46 мужчин указали в качестве партнера мужчину, так что в отношении этих участников опроса любые выводы вряд ли будут показательными. Вероятно, дело не только в количестве гомосексуальных или бисексуальных мужчин, как таковых, но и в меньшей склонности мужчин образовывать с мужчинами стабильные пары (а тест в большей степени рассчитан именно на них). Есть и еще одна гипотеза – тест широко разошелся по тем группам социальной сети «ВКонтакте», где большинство составляют женщины.

А вот женщин, отвечавших в паре с женщиной, оказалось 401, и эта цифра позволяет рассчитывать на надежность выводов. Гетеросексуальных мужчин и женщин оказалось почти поровну – 1923 и 1932.

Всего в опросе было упомянуто около 140 кинков – мы, пожалуй, не будем перечислять их тут все по порядку, потому что по ходу рассказа все равно пройдемся по ним.

Важный аспект, который отличает этот тест от множества других, – то, что каждый участник отмечал и те практики, которые он уже использует в сексе с партнером или партнершей, и те, которые не использует, но хотел бы. Нам было интереснее выяснить, как отличаются ответы не в зависимости от ориентации, а в зависимости от того, с мужчиной или женщиной человек встречается в настоящий момент (мы предположили, что бисексуалы все-таки хотят делать разное с партнерами разных полов. Чтобы проверить эту гипотезу,

стоило добавить в опросник пункт про ориентацию – и это наше упущение).

Итак, первым делом мы посмотрели топ-10 практикуемых кинков по всем участникам, и он получился примерно таким:

1. Долгие предварительные ласки (не очень похоже на кинк, но исследователи почему-то решили включить и этот пункт) (37 %).

2. Взаимная мастурбация (34 %).

3. Поза 69 с партнером (32 %).

4. Кусать партнера или партнершу (29 %).

5. Издавать больше звуков во время секса (27 %).

6. Чтобы кусали меня (24 %).

7. Смотреть порно вместе (21 %).

8. Много звуков во время секса от партнера или партнерши (21 %).

9. Отшлепать партнера или партнершу рукой (21 %).
10. Тянуть партнера или партнершу за волосы (20 %).

Разумеется, мы тут же бросились сравнивать его со списком того, чего хочется (но при этом не практикуется):

1. Чтобы партнер или партнерша показали любимые сцены в порно (хотят 56 %, практикуют 12 %).

2. Чувственный массаж от партнера или партнерши (хотят массажа 53 %, а получают 14 %).

3. Чтобы партнер или партнерша будили меня сексом или оральными ласками (51 % респондентов такого хотели бы, а вот бывает такое всего у 7 %).

4. Будить партнера или партнершу сексом или оральными ласками (51 % желающих и 9 % делающих).

5. Чтобы мне надели на глаза повязку (49 % хотят этого, 9 % делают).

6. Надеть партнеру или партнерше на глаза повязку (хотят 48 %, а решаются 11 %).

7. Заниматься сексом в машине (фантазируют об этом 47 % человек, а практикуют 12 %).

8. Чтобы партнер или партнерша издавали больше звуков (45 % и 21 %).

9. Заниматься сексом в лесу или парке (45 % против 13 %).

10. Смотреть, как партнер или партнерша мастурбирует (42 % и 18 %).

Что ж, много криков во время секса, кажется, любит большинство. И к сожалению, мало кто готов делиться любимыми сценами в порно (несмотря на то что посмотреть интересно каждому второму!) и рискнуть разбудить партнера сексом, хотя, очевидно, хотят этого тоже очень многие.

Меньше всего (1 %, или 13 человек) желающих участвовать в играх с фекалиями в «пассивной роли», 19 человек хотели бы попробовать того же в активной (к слову, практиков копрофилии в общем списке респондентов оказалось ровно 21 человек на активную и 19 человек на пассивную роль, и хочется верить, что они пары). Высасывание спермы из ануса или влагалища партнера или партнерши (эту практику называют фелчингом), ношение пояса верности и тройное проникновение с двумя другими мужчинами также находятся в самом конце списка для всех участников (удивительно при этом, как много можно найти в интернете порно о тройном проникновении).

Затем мы поделили базу по полу и ситуативной ориентации (напоминаем, мы ориентировались на пол нынешнего партнера, а не на предпочтения на протяжении всей жизни) и продолжили изучать ответы.

**Гомосексуальные женщины.** В топ-листе практикуемых ими кинков – долгие предварительные ласки, взаимные покусывания, совместный просмотр порно и взаимная мастурбация, «громкий» секс, шлепание рукой и «тянуть партнершу за волосы». Все эти пункты отметили от 36 до 18 % женщин. А вот с таблицей желаемых кинков все куда интереснее. По большинству категорий количество желающих и практикующих примерно равно, но с одной группой кинков, с секс-игрушками, все принципиально иначе: 56 % хотели бы использовать вибратор на партнерше, 51 % – на себе, 44 % и 41 % женщин хотели бы использовать дилдо в активной и пассивной роли соответственно. При этом и дилдо (13 % в пассивной и 12 % в активной), и вибратор в таблице «что делаем» идут подряд, с похожими цифрами. Только 12 % из 56 % желающих используют вибратор на партнерше и 11 % из 51 % – на себе. Надеть ошейник и поводок хотели бы 37 % (каждая третья!), а надевают – 6 %. Еще 30 % хотели бы использовать strapon на партнерше, а используют только 7 %. Ни одна другая группа кинков

не остается настолько нереализованной, как желание поиграть с игрушками, и сильнее всего эта тенденция именно в этой группе. Трудно поверить, но даже гетеросексуальные мужчины чаще удовлетворяют свое желание засунуть себе что-нибудь в анус, чем лесбиянки – взять в постель вибратор или дилдо. Мы можем лишь строить гипотезы о причинах, возможно, эти женщины боятся обидеть партнершу тем, что им в постели нужно что-то еще, кроме нее, или же опасаются, что высказанное пожелание прикупить дилдо вызовет подозрения в подлинности их ориентации.

**Гетеросексуальные женщины.** Следом мы перешли к гетеросексуальным женщинам. Вибратор в списке желаний находится у них на 11-м месте (его хотели бы использовать 42 % женщин), а в списке «что делаем» – на 37-м (11 % участниц опроса). Разрыв есть, но все же не такой драматический. Что же гетеросексуальные женщины делают чаще всего? Как выяснилось, глотают сперму партнера. При этом на первом месте в списке находится желание «чтобы партнер сделал мне чувственный массаж». Возможно, все опрошенные предпочли бы массаж глотанию спермы, но мужская эксплуатация делает свое дело, а может быть, кинк со спермой нравится обоим партнерам одинаково, а вот найти мужчину, готового делать массаж, почему-то сложнее.

Принято считать, что женщины в БДСМ-играх куда чаще предпочитают виктимность и роль «нижней» (привет «Пятидесяти оттенкам серого»). Как обстоят дела в жизни? Из всех игр с распределением власти, разумеется, популярнее всего наиболее невинные. И, что интересно, игра с кусанием партнера – единственная, в которой женщин, желающих играть активную роль (то есть кусать), больше, чем тех, кто хочет быть покусанными (28 % против 22 %). В остальных случаях, предсказуемо, с тем или иным разрывом, но женщины чаще предпочитают подчиненную роль: их привлекают игровые изнасилования, завязывание глаз, шлепание по лицу, дергание за волосы. Но надо отметить, разрыв в большинстве случаев не так велик. Например, 21 % женщин нравится, когда их тянут за волосы, а 15 % нравится тянуть, 8 % любят, когда их шлепают по лицу, а 5 % любят шлепать и сами. Словом, хотя общая тенденция к пассивной роли и в самом деле присутствует, число женщин, которым нравится доминировать, немногим меньше. Самый значительный разрыв – с

играми в изнасилование. Женщин, которым нравится быть изнасилованными в рамках игры, 3 % (то есть 60 человек), а тех, которые хотят быть «насильником», всего 1 % (то есть 26). Это что касается практики, а что насчет желаний? Женщины хотят доминировать несколько чаще, чем реализуют это на практике, хотя и не намного.

Сложное отношение к анальному сексу – еще одна распространенная тема для разговоров. Как выяснилось, доля женщин, которые хотели бы его практиковать, примерно равна доле тех, кто практикует – примерно каждая шестая. Интересно, что мечтает об анальном сексе в активной роли (то есть с использованием пальцев, strapon и т. д.) сопоставимое число женщин – примерно каждая седьмая-восьмая.

С групповым сексом в выборке все неоднозначно. Определенно, практикуют его очень немногие. Лишь 2 % (45 женщин) отчитались о том, что приглашали в постель еще одну женщину и 1 % (22 женщины) – еще одного мужчину. Интересно, что в фантазиях варианты секса МЖМ и МЖЖ интересны женщинам абсолютно одинаково – каждый из них выбрало по 11 % респонденток.

**Гетеросексуальные мужчины.** Что касается практики: 41 % мужчин (это первое место в рейтинге) выбрали «долгие предварительные ласки». Глотание спермы заняло почетное второе место. Каждый третий мужчина занимается сексом с партнершей во время месячных.

А вот насчет нереализованных желаний: больше всего (этот пункт отметили 63 %) мужчины мечтают о том, чтобы партнерша разбудила их оральными ласками. Чуть меньше, около половины, хотели бы разбудить таким образом партнершу. Что занятно, около половины женщин хотели бы разбудить партнера сексом и 41 % – быть разбуженными. Но только каждый десятый мужчина будил таким образом партнершу и всего 6 % отчитались, что когда-то просыпались от оральных ласк (возможно, некоторые просто слишком крепко спали).

На этом драматические несовпадения не заканчиваются: 52 % мужчин хотели бы видеть своих партнерш в чулках и на каблуках, 40 % женщин хотели бы показаться в таком виде партнеру и все же – лишь примерно каждая десятая женщина делает такое на самом деле.



Видимо, проблемы коммуникации. Еще в мужском топе желаний есть «чтобы партнерша сидела на моем лице, пока я ласкаю ее языком», но реализуется оно лишь у половины.

Каждый третий мужчина (даже больше – 36 %) хотел бы анального секса в активной роли. Помимо проникновения в анус членом, каждый пятый хотел бы попробовать анальный фистинг (то есть проникновение пальцами), 21 % – вылизать анус партнерши, а 20 % – двойного проникновения, при помощи частей своего тела и игрушки. А что насчет пассивной роли? 12 % мужчин были бы не против, если бы партнерша вошла в них пальцами, еще 10 % не против анального секса в пассивной роли в принципе, а 78 смельчаков хотели бы анального фистинга. Надо добавить, что эти желания реализуются довольно часто.

Теперь о доминировании и подчинении. Приоритеты у мужчин и женщин совпадают: в начале списка идет в одном и том же порядке завязывание глаз, связывание, от-шлепывание. Любопытно отметить, что желание женщин побыть в роли «нижней» чуть распространеннее, чем желание мужчин поиграть в «верхнего». Например, 34 % женщин хотели бы игрового изнасилования, 29 % мужчин тоже хотят в такое поиграть. И так примерно по всем пунктам. Если рассматривать тенденцию в целом, женщины хотели бы доминировать чуть чаще, чем делают это, мужчины – чуть чаще быть нижними. Можно предположить, что и тем и другим гендерные роли слегка «жмут», но это всего лишь гипотеза.

Еще один отчасти подтвержденный стереотип – мечты мужчин о сексе с двумя женщинами. Они куда распространеннее, чем аналогичные фантазии о двух мужчинах у женщин (интересно, что женщины одинаково готовы пригласить в постель и мужчину и женщину, а мужчина скорее готов пригласить пару, чем одного постороннего самца), но всё же хотят такого всего 24 % опрошенных гетеросексуалов, а вовсе не 99 %.

Осталось лишь добавить, что отношение к секс-игрушкам у гетеросексуальных мужчин и женщин совпадает почти идеально, за одним исключением: анальная пробка для партнерши куда симпатичнее мужчинам, чем самим партнершам.

**Гомосексуальные мужчины.** Наконец, последняя рассматриваемая категория – гомосексуальные мужчины.

Как мы уже говорили, в опросе приняли участие всего 46 таких респондентов, что слишком мало для того, чтобы делать какие-то выводы и обобщения. Но в целом топ-лист геев не сильно отличается от «гетеросексуального». Не считая популярности всевозможных анальных игр вроде анального фингеринга (то есть проникновения пальцами) или римминга (то есть вылизывания ануса партнера), в верхних строчках здесь все те же старые добрые совместный просмотр порно, эякуляция на лицо или шею и грудь партнера, секс в машине или в парке, взаимные покусывания. А список желаний сравнительно больше пестрит БДСМ-практиками, включая использование в сексуальных играх масок, ошейников, поводков, оружия и кляпов. Игрушек тоже хотелось бы побольше, в списке желаемого – вибратор, дилдо, зажимы для сосков, эрекционные кольца, качели, рампы и анальная пробка.

## Прекратите об этом думать: сексуальные фантазии, норма и мораль

По данным ученых из Университета штата Нью-Йорк в Олбани, среднестатистический человек фантазирует о сексе семь-восемь раз в день (хотя диапазон может быть очень широк – от нуля до 40)<sup>[172]</sup>. Мужчины фантазируют в два раза чаще женщин (последние, впрочем, более склонны к эротическим грезам в период овуляции) и концентрируются на визуальных стимулах (возбуждающие части тела). Для женщин намного важнее эмоции и контекст. На то, что женщины хотят не «глазами», указывают не только данные исследований, но и история эротических журналов: когда феминистка Марин Скотт Милам в 1973 году возглавила только что основанный журнал *Playgirl*, она искренне верила, что большинству женщин не хватает зрелища эффектной мужской наготы, хотя и полагала, что какое-то время уйдет на то, чтобы новая аудитория привыкла к экзотическому развлечению. Фотографии мужских моделей (достаточно скромные, между прочим, – в первом номере обошлось без пенисов вообще, а эрекцию показали только через несколько лет) отбирались женской редакцией для женщин. И тем не менее издание ожидал провал – редакция *Playgirl* разорилась бы в первый же год, если бы на поддержку не пришли настоящие ценители мужской красоты – геи<sup>[173]</sup>.

При этом где-то три четверти фантазий у обоих полов – традиционные, и четверть – «необычные»: про БДСМ, однополый секс, групповой секс и т. д. Но как понять, когда частота и содержание фантазий выходят за рамки «нормы»? И можно ли тут вообще говорить о норме? Поскольку в сфере фантазий нет ни методов диагностики, ни общепринятых критериев нормальности, разные подходы к этому вопросу пока остаются частным мнением психологов. Самый распространенный взгляд – «неважно, о чем ты фантазируешь, важно, как сильно ты заикливаешься». Например, если человек пару раз в жизни вообразил, как ударил кого-то во время секса, это еще ничего о нем не говорит. Но люди, склонные к сексуальному насилию, фантазируют очень часто (настолько, что это отвлекает их от повседневных дел), и их воображение регулярно рисует им какие-то

садистские действия (без жестоких картинок в голове сложно получить оргазм). Навязчивые мысли о насилии зачастую бывают также у людей с обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР), но люди с ОКР не совершают преступлений, которых они не хотят совершать и которые противны их природе и ценностям.

Если речь идет об отношениях в браке, когда супруги иногда представляют кого-то другого во время секса, чтобы добавить остроты ощущениям, в этом нет ничего страшного (в частности, такого мнения придерживается Марк Шварц, глава исследовательского подразделения в Институте Мастерса и Джонсон). Но если один из супругов постоянно подставляет на место партнера фантазию о другом человеке, это сигнализирует о проблемах в отношениях и, кроме того, такое поведение только усиливает отчужденность. Иногда фантазии во время полового акта используются, чтобы установить эмоциональную дистанцию – так, например, часто поступают женщины, пережившие психологическую травму, связанную с сексом.

### **Сексуальные фантазии и ориентация**

*Среди психологов до сих пор идут споры, могут ли сексуальные фантазии об однополый связи служить достоверным свидетельством нетрадиционной ориентации, если человек не рвется воплощать их в реальную жизнь. С точки зрения психоанализа (позиции которого, как мы уже говорили, сейчас далеко не так крепки, как в первой половине XX века) фантазии говорят о человеке гораздо больше, чем реальные поступки, а по мнению бихевиористов, ваш богатый внутренний мир не представляет интереса, пока не влияет на поведение. Небольшое исследование психологов Марка Шварца и Уильяма Мастерса (в нем участвовали 120 мужчин и женщин, поровну гомосексуалов и гетеросексуалов) показало, что сексуальные фантазии подчас идут вразрез с ориентацией: геи и лесбиянки могут представлять себе гетеросексуальные контакты, и наоборот, но не стремиться к ним в реальности.*

Многие люди стесняются собственных фантазий. Христианская культура внушает чувство вины даже за то, что мы думаем и чувствуем: загляделся на чужую жену – считай, уже

прелюбодействовал. С точки зрения психического здоровья это не очень конструктивно – мы не можем полностью контролировать свои мысли, эмоции и желания, так что, испытывая чувство вины по этому поводу, мы в каком-то смысле отвергаем часть себя. Однако не стоит думать, что от вины нет совсем никакой пользы – это так называемая социальная эмоция, помогающая нам избегать поступков, приводящих к серьезным конфликтам с окружением. Например, чувство вины из-за влечения к чужой жене поможет (по крайней мере, в большинстве случаев) не давать ход этому влечению и в итоге предотвратит неловкую и опасную ситуацию, в которой пришлось бы улепетывать от разъяренного мужа. Простые внешние запреты тут не очень действенны, потому что на эмоциях и в состоянии сексуального возбуждения люди не очень склонны прислушиваться к рациональным доводам, а вот эмоциональный «кнут» от собственной совести оказывается куда эффективнее.

Но если чувство вины развито слишком сильно, его функциональность теряется – сигнализация включается по любому поводу, а самобичевание превышает разумные пределы. Человек начинает переживать по поводу того, что он не очень хороший, даже если не собирается реализовывать свои желания. И вот тут запускается интересный процесс – сами фантазии могут корректироваться так, чтобы обеспечить своего рода индульгенцию. Для примера на минутку вернемся к Средневековью и ведьмам, когда подавляемая религиозностью сексуальность рвется наружу, очень удобно оправдывать «сбой благочестия» вмешательством темных сил. Фантазия о бурном сексе с инкубом рационализируется как дьявольское наваждение, и вообще инкуб не настоящий и даже не вполне человек. Противиться его чарам невозможно, поэтому ответственность за вольные мысли в этом случае снимается. Иногда фантазии об опасном и запретном сексе оказываются еще более завуалированы, например, некоторые исследователи считают, что интерес к историям про вампиров во многом носит эротический характер<sup>[174]</sup>. Вампиры красивы и гипнотически обольстительны, будучи нежитью, они не имеют никаких следов физического разложения (а герои «Сумерек» и вовсе сверкают на солнце, как стразы Сваровски), при этом укус в шею – метафора сексуального акта, а по некоторым версиям, и дефлорации (кровь же!). Таким

образом, подростковые фантазии о вампирах – это в том числе способ «переработать» страх перед первым сексуальным опытом.

Некоторые эротические мечты, судя по всему, формируются в том числе и гендерными ограничениями. Есть, например, гипотеза, что женские фантазии об изнасиловании красивым мачо (по оценкам разных исследований, они приходят в голову 30–60 % женщин) – вовсе не про мазохизм, а про преодоление табу на сексуальную инициативу: это возможность отдаться страсти, не неся за это ответственности и не чувствуя себя слишком плохой. «Не виноватая я, он сам пришел». Учитывая актуальность феминистской повестки, эту гипотезу довольно скоро можно будет подтвердить или опровергнуть: если дело действительно в страхе не соответствовать гендерным ожиданиям, то по мере того, как активная женская сексуальность будет меньше осуждаться обществом, такие фантазии будут становиться менее распространенными (но и сейчас они, несмотря на свою популярность, не являются прерогативой традиционно «слабого» пола, мужчинам тоже может нравиться подчиняться). Впрочем, недавно ученые из Университета Северного Техаса провели исследование, которое эту гипотезу не подтвердило: оказалось, что женщины, часто представляющие себе удовольствие от насильственного секса, не очень скованы предрассудками и чаще фантазируют и о других вещах (в том числе и о доминировании над мужчиной)<sup>[175]</sup>.

Еще одна гипотеза – на такие фантазии провоцирует стремление быть желанной и сексуально неотразимой настолько, что мужчины теряют разум, волю и даже отчасти утрачивают хорошие манеры. Дональд Симонс и Брюс Эллис в своем исследовании обнаружили, что больше половины женских фантазий имеют именно такую направленность: респондентки часто представляли себя стриптизершами и главными красотками в гареме<sup>[176]</sup>.

В гипертрофированном виде эта сверхъестественная тяга описана в саге «Сумерки» Стефани Майер: ничем не примечательная Белла Свон становится самым большим искушением для прекрасного и грозного Эдварда, потому что ее крови он хочет больше всего на свете. Звучит немного извращенно, но это, конечно, метафора. Женщине хочется, чтобы в ней разглядели какую-то особенную, только ей свойственную привлекательность, которая может свести с ума любого.

Но такое желание довольно сложно увязать с потребностью в уважении и стабильной романтической привязанности. Если посмотреть на структуру типичного женского эротического романа, мы увидим несколько обязательных элементов, которые, судя по всему, все-таки призваны примирить читательницу с собственным интересом к грубому и необузданному сексу с малознакомыми людьми. Во-первых, по жанровой конвенции нельзя вот так просто отдаться красивому новому боссу на рабочем столе в пятиминутном перерыве между совещаниями – все это, конечно, не зря, и героини потом обязательно полюбят друг друга. Брутальное и хамоватое поведение героя объясняется тем, что ему просто очень сильно сносит крышу от героини (и тут было бы неплохо добавить дисклеймер: «Не пытайтесь так же интерпретировать хамство в реальности, чтобы не нарваться на абьюзера»), а еще тем, что у него глубокая травма, препятствующая эмоциональному сближению. За любой «кинковой» сценой обычно следует какая-нибудь инвестиция героя в отношения: привязал к кровати и отшлепал – значит, познакомит с мамой, сунул палец в попку – даст вторые ключи от квартиры и т. д. Конечно, далеко не все женщины читают такие романы, но спрос, которым пользуются эти истории, несмотря на их вопиющую наивность, – свидетельство того, что они затрагивают какие-то важные архетипы. Даже в XXI веке «хорошая женщина», видимо, еще не может заниматься сексом просто ради удовольствия, без гарантии отношений и не чувствовать себя при этом использованной. Кстати, «Пятьдесят оттенков серого», при всей своей кажущейся скандальности и провокационности, повторяют вышеописанную схему: за горячей сценой следует какая-нибудь уступка или проявление заботы со стороны героя.

Интересен и среднестатистический портрет одного в любовном романе. Ученые Оги Огас и Саи Гаддам проанализировали более 15 000 произведений тематического издательства Harlequin, и вот топ-10 самых востребованных занятий для героя:

- врач;
- ковбой;
- глава бизнеса;
- принц;
- рыцарь;
- хирург;

- телохранитель;
- шериф<sup>[177]</sup>.

Среди героев почти не было «голубых воротничков», чиновников или представителей традиционно «женских» профессий (никто так и не сумел придумать горячую сцену с воспитателем детского сада). Все профессии ассоциируются с достаточно высоким социальным статусом (кроме ковбоя, но мы же понимаем, что речь идет не об исторически достоверных пастухах, а о ребятах в духе «Великолепной семерки»), уверенностью и конкурентностью. Так что мы снова возвращаемся к старой доброй эволюционной биологии: высокий социальный статус у мужчины – вполне работающий афродизиак.

Но то, что сейчас кажется скандальным (только ленивый не высказался по поводу того, какой примитивный мачизм пропагандирует знаменитая трилогия про оттенки серого – и это в XXI веке!), выглядит очень мягко в сравнении с женскими романами 1970-х и 1980-х годов. В книге «Цветок и пламя» Кэтлин Вудивисс<sup>[178]</sup>, революционно сексуальной для своего времени, герой насилует протагонистку в открывающей сцене, что, впрочем, впоследствии не мешает разгореться между ними пламени искренней любви. И это далеко не единственный случай принудительного секса в популярной женской литературе того времени, хотя, казалось бы, это должно было противоречить феминистическому духу эпохи. Почему так было, остается только гадать, но вот на всякий случай предупреждение мужчинам: склонность к фантазиям об изнасиловании вовсе не означает, что женщине понравится принудительный секс в реальности. Видеозаписи со сценами настоящего насилия, как показало исследование ученых из Университета штата Нью-Йорк в Олбани, не вызвало возбуждения у участниц, которые периодически фантазировали о жестком сексе<sup>[179]</sup>.

Потребностью в уравнивании грубой физиологии эмоциями может объясняться и более интересный феномен: гетеросексуальным женщинам нравится читать эротические романы про геев (Джорджу Мартину, автору фэнтезийной саги «Песнь льда и пламени», по которой снят популярный сериал «Игра престолов», приходило довольно много писем от читательниц с просьбой включить любовные сцены между геями. Впрочем, судя по текстам саги, он их не послушал). Некоторые психологи предполагают, что дело именно в



возможности «подсмотреть» за проявлениями большей уязвимости и эмоциональности со стороны мужчин. При этом герои в таких историях, в отличие от классической схемы, не обязаны быть плохими парнями, мачо и миллионерами – варианты судеб и отношений могут быть разными. Интересно, что самим геям этот жанр не так уж интересен (по оценкам издателей, женщины составляют 70–80 % читателей подобных произведений).

Правда, среди женщин с литературой начинает конкурировать порно. Но и тут на первый план выходят гей-сюжеты. Интересно, что, помимо самого простого и циничного ответа «двое красивых мужчин на видео лучше, чем один» (по аналогии с интересом мужчин к лесбийскому порно), женщины, участвующие в опросах на эту тему, ссылаются и на феминистские мотивы: в гей-порно демонстрируются более равные отношения и нет эксплуатации женщин<sup>[180]</sup>. Действительно, ее там нет, но прежде всего потому, что ключевая аудитория подобных видео в женщинах абсолютно не заинтересована. А вот заявить, что в гей-порно меньше сексуальной объективации, не погрешив против истины, едва ли возможно. Те же Огас и Гаддам не поленились просмотреть сотню роликов гей-порно и подсчитали, что отдельные привлекательные части тела (в данном случае это пенисы и мужские ягодицы) демонстрируются там примерно с той же частотой, что и в стандартных порнороликах<sup>[181]</sup>. То же касается нарратива и разговоров о чувствах, а еще у большинства гей-актеров даже не указаны имена. В общем, такая же ставка на быстрый и анонимный перепихон без особых сантиментов. Поэтому нельзя утверждать, что женщины подвергаются сексуальной объективации в силу пола – видимо, мужчины объективируют всех, к кому они испытывают влечение.

Но гей-порно привлекает женщин и по другим причинам: в нем внимание фокусируется на мужском теле, в то время как в традиционном порно внешность мужчины и подробности его анатомии никому особо не интересны. Сами же геи при этом поглядывают в сторону гетеросексуального порно (вот уж, воистину, хорошо там, где нас нет!). Несмотря на распространенное убеждение, что гомосексуалам нравится женоподобность, они гораздо чаще мастурбируют на brutальных водителях грузовиков, а не на танцоров балета. А кто может быть мужественнее гетеросексуалов?

Предприимчивые бизнесмены уже создали специальный жанр – гетеросексуальное порно для геев. В чем разница? Женщину там почти не видно.

А что насчет гетеросексуальных мужчин? В плане сексуального поведения общество традиционно позволяет им гораздо больше, чем женщинам, хотя определенные распространенные фантазии и желания считаются «немужественными». По данным разных исследований, примерно 20–30 % гетеросексуальных мужчин фантазируют о подчиненной роли в сексе. Кроме того, ряд сексологов, включая доктора Джастина Лемиллера, эксперта из Института Кинси, говорят о распространенности фантазий, связанных с куколдом (хотя точной статистики на эту тему нет). Куклод – добровольное согласие гетеросексуального мужчины на измену жены. Довольно странная практика, учитывая то, что мы уже знаем о мужской конкурентности и ревности из прошлых глав – исторически мужчины постоянно боролись за то, чтобы их женщин не осеменил кто-нибудь другой, а если такое все же происходило, муж-рогоносец считался опозоренным. И тем не менее многих возбуждают подобные фантазии. Точный механизм пока не ясен – это может быть вариантом утонченного мазохизма (есть мнение, что куклод – фетиш людей с хорошим образованием и высоким уровнем интеллекта, хотя никакими эмпирическими данными это не подтверждено) или, наоборот, психологической адаптацией к страху измены. В любом случае в такой фантазии сложно признаться (как собственной возлюбленной, так и другу) и еще сложнее решиться реализовать ее, ведь это может привести к непредсказуемым последствиям.

Тем не менее куклод-порно – второй по популярности гетеросексуальный интерес в англоязычных поисковиках. Этой теме посвящено более 340 отдельных сайтов, не говоря уже о категории «неверная жена» на Pornhub. Один из самых популярных сценариев – жене платят за секс с другим мужчиной (например, она таким образом отрабатывает долги мужа). Обычно цена вопроса – несколько сотен баксов. Муж в это время с ужасом наблюдает за благоверной, спрятавшись где-то неподалеку. Но рано или поздно жена обращается к нему, нахваливает мужские достоинства конкурента, просит принести воды или даже требует сделать минет «быку» (так обычно называют третьего нелишнего в этом жанре). В крайнем случае «бык»

изъявляет желание заняться анальным сексом с мужем, и тот не противится (но таких историй меньшинство, потому что смысл куколдических фантазий – именно конкуренция, а не секс с мужчиной). Самый популярный фетиш – «черный» конкурент у белого мужа. По поводу расовых мотивов можно предложить несколько гипотез. Во-первых, африканцы считаются страстными любовниками, а про размеры их членов ходят легенды. Во-вторых, куколдом обычно увлекаются интеллектуалы, и, возможно, для них «перчинка» – в превосходстве накачанного первобытного атлета (сейчас мы, разумеется, говорим о стереотипах, а не об объективных характеристиках разных рас).

Еще один популярный мужской запрос, связанный с конкуренцией, – «gang bang», то есть групповой секс, в котором участвует меньше женщин, чем мужчин. Звучит несколько контринтуитивно (судя по массовой культуре, все парни мечтают провести ночь в обнимку с двумя-тремя девушками), но тем не менее это так. Британский психолог Николас Паунд обнаружил, что мужчин видео с численным превосходством себе подобных заводит гораздо сильнее, чем толпы обнаженных красоток или даже секс «один на один». Это может быть еще одним косвенным доказательством конкуренции спермы, о которой мы говорили в предыдущей главе<sup>[182]</sup>.

Но не стоит сводить все к эволюционной биологии – возможно, то, о чем мы грезим, оставаясь наедине с собой, связано с самыми глубокими психологическими особенностями. Израильский психолог Гурит Бирнбаум изучила сексуальные фантазии 48 пар, живущих вместе, и попыталась понять, как эти фантазии связаны с их реальными отношениями и личностными характеристиками, в том числе стилями привязанности. В третьей главе мы уже рассказывали, что стиль привязанности может влиять на склонность человека ревновать партнера. Напомним, это представление о любви и привязанности, которое формируется в раннем детстве, на основе того, как к ребенку относились родители или опекуны. «Безопасный» стиль формируется, когда ребенок уверен, что мама и папа всегда окажутся рядом, если возникнет потребность, но при этом они не душат его заботой. Если родители ведут себя непоследовательно (например, то реагируют, то не реагируют на плач), могут сформироваться другие стили: «тревожно-зависимый» (ребенок все время ищет

подтверждения любви и боится остаться один) и избегающий (ребенок решает, что на родителей рассчитывать нечего, и замыкается в себе). С возрастом это начнет влиять на подход к романтическим отношениям.

Бирнбаум и ее коллеги предположили, что «тревожные» люди используют секс, чтобы почувствовать себя в безопасности и удовлетворить потребность в эмоциональной близости. Люди с избегающим типом привязанности, наоборот, отделяют физиологию от душевных переживаний. Они чаще занимаются случайным сексом, рассматривая его как способ повысить свою самооценку, и эмоционально дистанцируются от партнеров.

Ученые собирали данные три недели, в течение которых участники ежедневно заполняли опросники (указывая в том числе события, которые улучшали и портили отношения). Кроме того, они описывали свои сексуальные фантазии. Гипотеза подтвердилась – люди с тревожным стилем привязанности обычно фантазировали о близости, представляли себя беспомощными, а партнеров – всемогущими, страстными и ласковыми. Фантазии людей с избегающим типом обычно были эскапистскими, полными отчуждения и агрессии. Интересно, что связь между типом привязанности и фантазиями становилась сильнее в те дни, когда пары ссорились: тревожные больше грезил о заботе, а у избегающих усиливались их эскапистские наклонности<sup>[183]</sup>.

## **РЕЗЮМЕ**

- По некоторым данным, интерес к сексуальным экспериментам может быть связан с психологическим темпераментом, в частности, с такими показателями, как открытость новому и невротизм. Также на сексуальные фантазии может влиять стиль привязанности – то, как человек в целом относится к близости.

- А еще, согласно гипотезам ученых, роль играет опыт из раннего детства – существует так называемая теория полового импринтинга. Яркие впечатления, связанные с первым сексуальным опытом, словно «впечатываются в сознание», и совершенно обыденные вещи начинают играть роль эротических триггеров. Правда, пока эта теория

подтверждена только на животных – ставить на человеческих детях опыты, связанные с импринтингом, было бы неэтично.

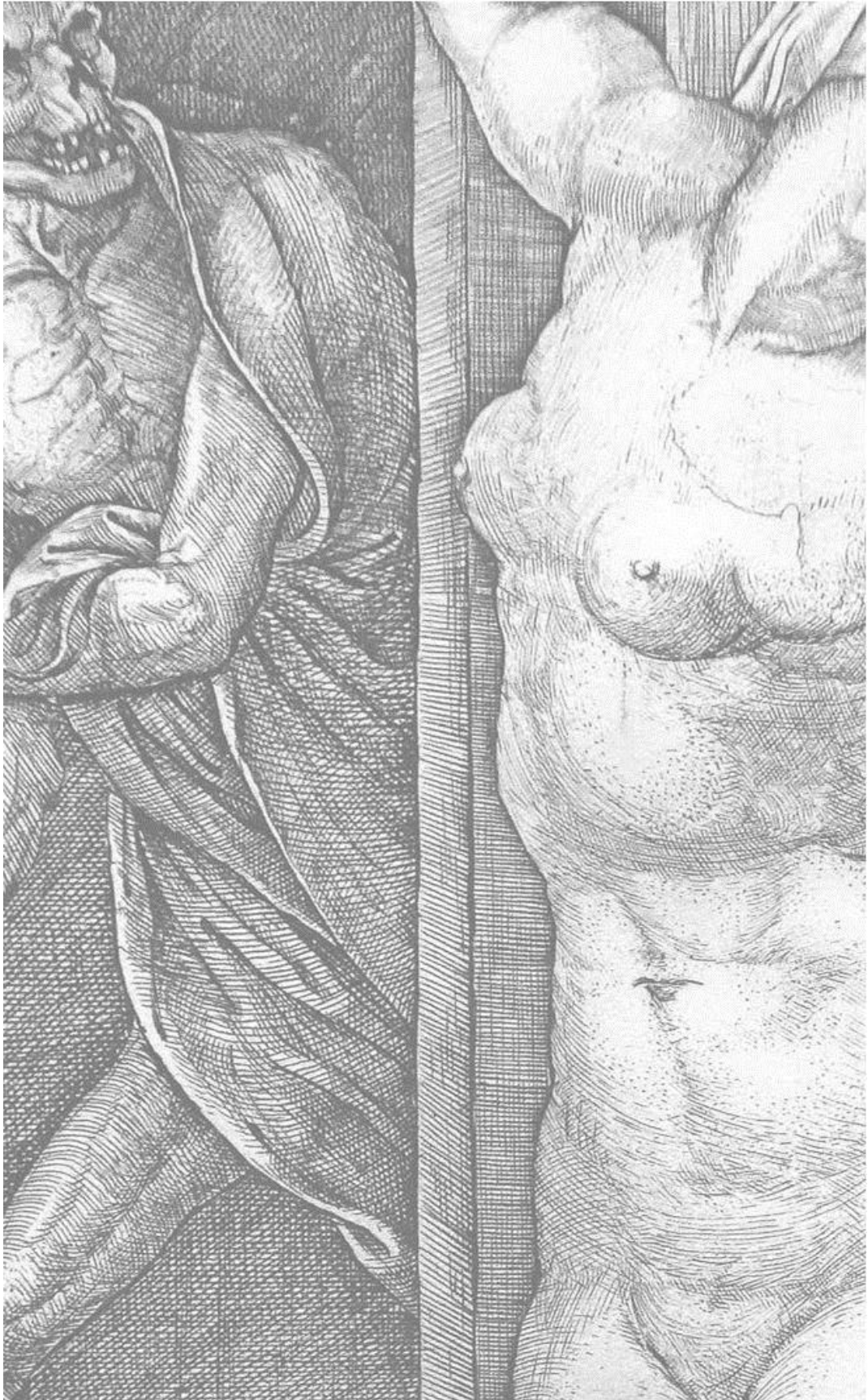
- Эпоха может оказывать влияние на табуированность тех или других действий, но человечество не становится со временем развратнее. Интернет, свобода слова и навороченные секс-игрушки лишь помогают реализовать те побуждения, которые и так были в нашей натуре.

- Большинство сексуальных причуд не считаются психическим заболеванием – в список «парафилических расстройств» входит то, что предположительно может повредить либо самому человеку (например, аутоасфиксия, когда человек пытается получить эротические ощущения, придушивая сам себя), либо окружающим (от более-менее безобидного, но неприятного эксгибиционизма до жестокого садизма).

- Есть гендерные различия в сексуальных фантазиях (мужчины фантазируют чаще, и их фантазии визуальнее ярче).

- У распространенных женских фантазий о мужском доминировании есть несколько объяснений – от эволюционных (хочу альфу!) до культурных (гендерное неравенство не позволяет женщине агрессивно проявлять свою сексуальность, поэтому ей приходится довольствоваться пассивной ролью) и психологических (желание быть сексуально неотразимой).

- У мужчин есть свои секретики. Кто-то зачитывается рассказами о превращении в женщину, кто-то практикует куколд (наблюдения за изменами законной супруги), а кому-то нравится смотреть, как несколько мужчин занимаются сексом с одной девушкой.





## Глава 5

# Маленькая смерть: что происходит с телом во время секса

Половой инстинкт «вшит» в нас так же глубоко, как потребность искать еду или спать. Наши предки, эволюционируя, перебираясь из пещер в первые подобия домов и дальше, занимались сексом – в противном случае нас здесь просто не было бы! При этом, если попробовать составить рейтинг наиболее сложных для научного изучения тем, секс определенно окажется в топе из-за множества табу, предубеждений, ограничений и страхов, связанных с вопросами человеческого размножения. Неудивительно, что научные знания о природе секса и о том, что происходит с организмом в процессе, прирастали довольно медленно. Пожалуй, больше, чем в любой другой науке, на гипотезы в сексологии влияла культура. Переживаемый нами эротический опыт всегда сочетает в себе и биологическую, и социальную составляющие: испытывая сексуальное возбуждение, мы интерпретируем его и реагируем на него в соответствии с тем, что считается приемлемым или неприемлемым в обществе, в котором мы живем. Точно так же, строя научные гипотезы, ученые рассматривали биологические явления, интерпретировали их сквозь призму культуры своего времени (и чем раньше они жили, тем сильнее проявлялась эта тенденция).

Философы и ученые Древних Греции и Рима питали большую слабость к «теориям всего»: простым гипотезам, объясняющим максимальное количество окружающих их явлений. Так, например, появилась на свет гуморальная теория, в которой постулируется, что все, что нас окружает, да и мы сами – всего лишь разные сочетания четырех элементов: воды, огня, земли и воздуха. По этой же логике время от времени в Античности появлялись противоядия от всего сразу – вещества, которые якобы борются с любым ядом в принципе, вне зависимости от его состава. Точно так же прямолинейные обобщения были популярны в изучении человеческой физиологии<sup>[184]</sup>. Древние греки и римляне полагали, что репродуктивные органы



мужчин и женщин устроены совершенно одинаково, просто у женщин (или у мужчин – тут как посмотреть) они «отзеркалены». «Выверните наружу женские (органы), а, так сказать, вовнутрь – мужские (органы) и совместите, и вы во всех отношениях найдете их сходство», – писал древнеримский врач и философ Гален во II веке.

Слово «яички» в равной мере использовалось в отношении мужской и женской анатомии. И женские «яички», согласно убеждениям того времени, также производили «семя», субстанцию, участвующую в создании потомства. О разнице между субстанциями гадали и спорили самые крупные ученые того времени. Аристотель, к примеру, считал, что сперма мужчины определяет образ человечества в целом, а женская вносит свой вклад лишь в «грубую материю» и вообще это нечто куда менее чистое и возвышенное. Впрочем, для тех, кто знаком с текстами Аристотеля, его отношение к женщинам как к людям второго сорта вряд ли станет большим открытием.

В Средние века дебаты о женском и мужском семени продолжились. В начале XI века средневековый исламский врач и философ Авиценна писал в «Каноне медицины»: «Согласно философскому учению, процесс зарождения жизни можно сопоставить с процессом, имеющим место при производстве сыра. Мужская сперма – эквивалент вещества, сворачивающего молоко, а женская – эквивалент самого молока. Сворачивание начинается с сычужного фермента, точно так же человек начинается с мужского семени». Мастер Николаус, живший в XII веке и занимавший должность советника сицилийского императора, также увлекался биологией, и вот его мнение: «У мужчин яички большие, а у женщин маленькие. У обоих полов они производят сперму».

Из подобных представлений об анатомии следовало, что, раз женская сперма тоже нужна для зачатия, женский оргазм для произведения потомства важен точно так же, как и мужской. В средневековых текстах эта идея появляется в XIII веке. Казалось бы, женщинам той эпохи это умозаключение должно было принести только пользу, но, увы, из него родилась концепция «законного изнасилования»: если женщина была изнасилована и в результате у нее родился ребенок, значит, она испытала оргазм, так что не такое уж это было и изнасилование. К слову, если вы думаете, что подобные выводы могли быть сделаны только в темные и дикие века, вам

придется переосмыслить степень цивилизованности современного общества – в 2012 году кандидат в Сенат США от республиканской партии Тодд Эйкин заявил, что не поддерживает аборты для жертв изнасилования, поскольку, если уж это в самом деле было изнасилование, организм женщины как-нибудь сам должен был найти способ не забеременеть<sup>[185]</sup>. XIII век уже не кажется таким далеким, правда? К счастью, даже последующие извинения и заявления, что его неправильно поняли, не спасли избирательную кампанию республиканца – он потерял имевшееся преимущество в избирательной гонке и проиграл.

Хотя сторонников идеи Эйкина о том, что беременность связана напрямую с согласием женщины на секс, на первый взгляд не очень много, немало людей убеждены, что, если женщина испытывает оргазм или хотя бы возбуждение во время секса, это автоматически означает, что данный половой акт не может быть изнасилованием. К сожалению, все не так однозначно. Напомним, что канадский сексолог Мередит Чиверс в своих исследованиях женской (в частности) сексуальности выяснила, что субъективное чувство возбуждения у женщин зачастую не совпадает с физиологическими реакциями организма. Наблюдая порно с разным составом участников (в том числе и спаривание обезьянок бонобо), женщины отчитывались, насколько возбужденными они себя чувствуют, а небольшой прибор у них во влагалище фиксировал уровень прилива крови к органам малого таза (это и есть физиологический показатель возбуждения). И хотя женщины оценивали различные типы порно неодинаково, в зависимости от собственных ориентации и предпочтений, любое видео с изображением секса (включая ролик про обезьянок!) вызывало у большинства примерно одинаковое физиологическое возбуждение, о котором сами участницы эксперимента и не подозревали. Это исследование интерпретируют очень по-разному (в зависимости от того, какую мысль им хотят проиллюстрировать) – тут есть огромный спектр возможных трактовок, от «все женщины бисексуальны» до «эволюция устроила женщин таким образом, чтобы изнасилование причиняло им минимум дискомфорта». Но, вне зависимости от предпочитаемой трактовки эксперимента, очевидно одно – бывает, что осознаваемая женщинами заинтересованность в сексе и физиологический отклик не совпадают. А следовательно, если мы

верим (хочется думать, что так оно и есть), что взрослые люди могут самостоятельно решать, как поступать со своим телом, становится ясно: вне зависимости от наличия оргазма и выделения смазки, женщина все же может быть против секса. Шах и мат, средневековые ученые.

Впрочем, в женской анатомии имеется одно существенное отличие, которое обнаружили еще в античные времена: у женщин есть матка. Правда, об этом органе долгое время не думали ничего хорошего: она считалась средоточием всех возможных специфически женских болезней, в том числе и психических. В частности, матка могла «блуждать» по телу, вызывая то, что древние греки называли истерией. Ни один мужской орган не влиял на весь организм мужчины так безусловно.

Эпоха Возрождения прославилась не только произведениями искусства, но и расцветом медицинской науки. Итальянский анатом Габриэле Фаллопио первым обнаружил довольно много новых «деталей» человеческого тела, и среди них – маточные трубы, соединяющие полость матки с брюшной полостью. В его честь эти трубы также называют фаллопиевыми. Созревшая в яичнике яйцеклетка попадает в брюшную полость, и тут-то ее подхватывает своими «ресничками» фаллопиева труба (напоминает рассказ о неподвижных морских животных, не правда ли?) и направляет внутрь. Именно здесь яйцеклетка может встретиться со сперматозоидом. Зиготу, которую они образуют, опять-таки подхватывают «реснички» – и на этот раз направляют в матку. Если никакой зиготы не будет, яйцеклетка в матку в любом случае отправится, но в этом случае там ее ждет конец недолгой жизни. Впрочем, в эпоху Возрождения ничего этого не знали, а функции фаллопиевых труб оставались загадкой еще долго. Фаллопио изобрел и прототип презерватива – льняной чехол, вымоченный в специальном растворе (смола гваякового дерева из уже открытой к тому времени Америки, толченый корень горечавки и другие целебные растения), который надевался на головку члена. Идея барьерной контрацепции сама по себе была не нова – об этом начали задумываться еще в Древнем Египте. Но заслуживает внимание тщательность, с которой Фаллопио подошел к доказательству эффективности своей разработки: он провел клиническое исследование на впечатляющей выборке – 1100 добровольцах.

Другой анатом времен Ренессанса, датчанин Каспар Томсен Бартолин, сумел сделать то, о чем современные медики и не мечтают, – в 19 лет он получил звание профессора медицины (впрочем, справедливости ради, учебники тогда были потоньше). Занимаясь исследовательской работой, он открыл, в частности, большие парные железы, расположенные у преддверия влагалища (сегодня, понятное дело, все называют их бартолиновыми железами). Во время возбуждения именно они производят смазку – тягучую, чуть мутную, солоноватую жидкость, которая делает половой акт куда приятнее. Интересно отметить, что примерно в то же самое время английский анатом Уильям Купер описывал аналог бартолиновых желез у мужчин. В мужском организме они расположены у основания полового члена и вырабатывают во время возбуждения свою разновидность смазки. Надо ли говорить, что эти железы называются куперовыми. Продолжая искать новые подтверждения взаимосвязи анатомии мужчин и женщин, Алессандро Бенедетти в 1497 году отмечал, что мужчины с отрезанными яичками становятся женственными, «теряя свою силу, мужественность, привычки и бороду». Уильям Гарвей в 1653 году также рассуждал в своих трудах о том, что евнухи, пожалуй, все-таки ближе к женщинам.

К слову, анатомия мужской репродуктивной системы волновала ученых древности и Средних веков на порядок меньше – не потому, что мужчины интересовали их не так сильно, а из-за того, что здесь-то все казалось очевидным. «Основание пениса расположено на лонной кости, так, что он может противодействовать силе, действующей на него во время соития, – писал Леонардо да Винчи в конце XV века. – Если бы кости не было, пенис, встречая сопротивление, разворачивался бы внутрь и больше входил в тело обладателя». Куда менее понятно все было со спермой. По одной версии, она производилась в головном мозге и спускалась вниз по спинному (так считал, к примеру, Гален). По другой – выделялась из крови. Словом, жидкость для «производства людей» (как минимум мужская) явно должна была быть по своему происхождению чем-то достаточно благородным и возвышенным.

Леонардо да Винчи занимался исследованиями анатомии репродуктивной системы и «сексологии» во второй половине своей жизни около 25 лет. Чаще всего он пользовался трупами животных, но

и менее доступные трупы людей умудрялся добывать и исследовать – по оценкам ученых, таких у него было семь, хотя сам Леонардо пишет о 30<sup>[186]</sup>. Во времена Леонардо книги по медицине в целом и анатомии в частности не имели иллюстраций, поэтому он хотел издать полноценный иллюстрированный анатомический атлас, но так и не закончил эту работу – все его открытия остались лишь в черновиках. Большинство деталей репродуктивной системы мужчин и женщин отражены в его рисунках верно, но есть и ошибки: две трубки, идущие вверх от шейки матки, на рисунке женщины – аналоги мужских семявыводящих протоков. Это не единственная «дорисованная» Леонардо ложная аналогия между мужской и женской анатомией – ведь он изучал трупы сквозь призму современной для него науки и думал, что видит то, о чем говорили авторитетные ученые, начиная с древности. Впрочем, разницу между мужчинами и женщинами он тоже замечал, хоть и по-своему: «Ребенок, появившийся на свет в результате назойливой женской похоти, но не желания ее мужа, будет ленивым, злым и глупым. Мужчина, который участвует в соитии придиричиво и с досадой, производит раздражительных и вздорных детей. И лишь когда соитие – результат великой любви и великого взаимного желания, появляются дети с огромным интеллектом, остроумные, резвые и привлекательные». Если обобщить написанное в цитате, то слишком сильно хотеть секса для женщин примерно так же плохо, как не хотеть для мужчин.

В 1559 году анатом Реальдо Коломбо обнаружил, что у женщин есть клитор, и счел, что это, возможно, опровергает базовую идею о внутреннем пенисе. К XVII веку количество терминов для репродуктивной системы, разных для мужчин и женщин, стало расти. К фаллопиевым трубам, матке и клитору у женщин добавились яичники – важную роль в их открытии сыграло появление хороших увеличительных стекол. Тогда же, в XVII веке, британский врач Хелкия Крук в своей книге «Микрокосмография» впервые выдвинул безумную для того времени гипотезу, что женские половые органы – не просто «вывернутые наизнанку» мужские, а женский оргазм не всегда нужен для зачатия, хотя, конечно, беременность более вероятна, если оргазм у женщины был. Несмотря на смелые мысли, высказанные британцем, взгляды на женскую и мужскую анатомию, а также на процесс секса и зачатия менялись очень постепенно, на протяжении

XVIII и XIX веков. Так, например, споры о необходимости женского оргазма для зачатия продолжались, и даже блуждающая по телу женщины матка все еще рассматривалась как вполне реальное заболевание. В суровую Викторианскую эпоху вполне пристойным методом его лечения считался массаж: до появления вибраторов врачи пальцами доводили своих пациенток до оргазма, исцеляя их от истерии. Ответ, почему в этом не находили ничего непристойного, помогает лучше понять, как воспринимали секс медики и ученые той эпохи – с их точки зрения, половой акт без одновременного участия мужских и женских гениталий был невозможен. Поэтому массаж вагины пальцами, а впоследствии и вибратором (с ним доктора уставали к концу трудового дня меньше), не рассматривался ни врачами, ни пациентками как измена, разврат или просто что-то сексуальное.

Только к XX веку начали появляться первые исследования не процесса зачатия, не конструкции половых органов, а физиологии секса в целом. О том, кого считать основателем сексологии как науки, можно спорить, но самым успешным кандидатом нам кажется уже упоминавшийся во второй главе Магнус Хиршфельд: «голосовать» за него стоит хотя бы потому, что именно он открыл в Берлине первый в истории человечества Институт сексуальных исследований. Само по себе это событие могло бы оказаться формальностью, не будь Хиршфельд блестящим общественным деятелем. Изучая труды своих предшественников, он пришел к выводу, что гомосексуальность не должна быть уголовно наказуема, и создал первую в мире ассоциацию, боровшуюся за права геев. Его петиции подписывали Альберт Эйнштейн, Лев Толстой, Эмиль Золя, Герман Гессе и Томас Манн. Хиршфельд был одним из членов феминистской организации «Лига защиты матерей» (напомним, все это происходило в начале XX века, когда людей переставали принимать в приличном обществе за куда меньшее): он лично организовал кампанию за декриминализацию аборт. В самом институте Хиршфельда располагался Музей секса, который позиционировался как образовательный: туда водили учебные классы немецких школ.

Кристофер Ишервуд, писатель родом из Британии, в 25 лет, бросив учебу в Кембридже, отправился в Берлин, чтобы провести лето со своим другом, поэтом Уистеном Оденем. В то время было модно

гостить в институте Хиршфельда. Тут бывали Сергей Эйзенштейн, французские писатели Рене Кревель и Андре Жид и многие другие представители тогдашней богемы. Ишервуд описал их с Оденом визит в своих мемуарах: «Над входом в Институт висела табличка на латыни, означавшая “Посвящен любви и грусти”. <...> Доктор Хиршфельд редко выходил на общие ужины с остальными. Его представлял Карл Гизе, его секретарь и постоянный партнер. Кроме него за столом располагались доктора и пациенты, или гости, как бы вы ни предпочли их называть. Они сидели, пряча за молчанием или вежливой застольной беседой свои проблемы»<sup>[187]</sup>.

Чем же занимались в институте? Многие полагали, что гомосексуальный Хиршфельд целиком посвятит работу вопросам ориентации, но это было вовсе не так. Здесь давали рекомендации относительно жизни в браке парам, основываясь на их наследственности (хотя и непонятно, шла ли речь о сварливой свекрови или о тех наследственных заболеваниях, которые уже были известны в то время), предлагали лечение импотенции психиатрическими методами и занимались рядом психологических проблем, связанных с сексом и семейной жизнью. Стационар института принимал пациентов с венерическими заболеваниями. «И конечно, здесь занимались изучением секса во всех его проявлениях», – говорится в мемуарах Ишервуда. К несчастью, ни перечисления исследований, ни хотя бы дальнейших их упоминаний в книге нет. Позже институт был разрушен нацистами, а его архивы уничтожены, но тем не менее две книги самого Хиршфельда, посвященные человеческой сексуальности, сохранились. Первая из них, «Мужчины и женщины, путешествие сексолога вокруг света», – скорее путевые заметки о том, как строятся взаимоотношения людей в разных странах, как различаются законы и культуры. Спустя два года он выпустил вторую книгу «Секс в человеческих взаимоотношениях». Но если вы ожидаете тут революционных открытий, то, увы, книга Хиршфельда, врача и философа, наполовину состоит из рассуждений о природе любви и ее связи с душой и наполовину – из скрупулезного разбора строения нервной системы (какой ее знали в 1930-х годах) и ее функций применительно к сексу. Все это – в весьма деликатном ключе: «На первой стадии нервные окончания оптических нервов стимулируются видом золотых кудрей. Ощущение удовольствия

пробуждает мозг, что ведет к тому, что рука тянется погладить прекрасный локон. Вторая стадия: шелковистость локона создает стимул на кончиках пальцев, который запускает более мощное чувство удовольствия, ощущение, которое провоцирует потянуться к волосам губами». Не будем перечислять все стадии дальше, сразу проспойлерим: описание Хиршфельда заканчивается объятием.

В книге Хиршфельд упоминает своего куда более знаменитого сегодня современника, Зигмунда Фрейда, и если вы ожидаете, что тот занимался процессом исследования сексуального акта более детально и тщательно, вынуждены вас огорчить – такое уж было время: о сексе писали через призму философии, психологии и других довольно далеких от физиологии теорий. Разумеется, ситуация не могла измениться в одночасье. Чтобы перейти от общих рассуждений к наблюдениям за совокупляющимися людьми, понадобились еще 10 лет и один промежуточный шаг: наблюдение за половым поведением животных. Именно этим, среди прочего, занимался биолог Альберт Шедл. Предметом своих многолетних исследований он выбрал енотов и скунсов. Он внимательно наблюдал, записывал на пленку издаваемые зверьками во время спаривания звуки, делал подробнейшие заметки: «У самок с приходом сезона спаривания снижается негативная реакция на тактильную стимуляцию волос вокруг гениталий. Позже самки самостоятельно стимулируют свои гениталии: они трутся ими о палки, камешки, еду, прутья клетки. Как правило, это начинается в конце июля или начале августа»<sup>[188]</sup>.

Еще одним биологом, изучавшим спаривание коров, овец и других животных, был Альфред Кинси (любопытно, что профессор занимался также энтомологией). Позже ученый прославился своими книгами о сексуальном поведении людей, но начинал он с экспедиций, в ходе которых записывал на кинопленку поведение животных, точнее говоря, самые интимные моменты. К сожалению, из-за того, что спаривание у животных – процесс, как правило, недолгий, многого из этих наблюдений вынести не удалось.

Следующий шаг в сторону «настоящей» сексологии сделал успешный нью-йоркский гинеколог Роберт Лэтау Дикинсон. Пациентки любили доктора и охотно делились с ним историями из жизни в процессе осмотров, а он внезапно понял, что их откровения могут стать началом очень любопытной научной работы. Сбор



рассказов пациенток и опыты по стимуляции (для соблюдения приличий – в присутствии медицинской сестры) не обернулись для Дикинсона славой пионера-сексолога. Но именно он помог пойти по этому пути Альфреду Кинси, передав ему контакты самых интересных своих пациентов, а также рассказав, где тайно собираются геи и лесбиянки.

Свою работу по изучению сексуальности людей Кинси начал с того, что героически проанализировал сексуальную жизнь 12 000 американцев (представьте, как в «одноэтажной Америке» 1940-х годов вы со своим опросником приходите в типовой особнячок и интересуетесь у главы семейства, был ли у него опыт однополого секса и как часто). По результатам исследования Кинси выпустил две книги, которые тут же стали бестселлерами и прославили ученого. Сегодня, спустя почти 70 лет, они по-прежнему остаются в списке наиболее продаваемых естественно-научных книг в истории. Но, конечно, такого эффекта, как тогда, им сегодня уже не добиться. Согласно исследованию Кинси, 62 % женщин (тогда, в 1940–1950-х!) мастурбировали хотя бы раз в жизни. Попробуйте представить горящие глаза добропорядочных американцев, когда они читали об этом в ту эпоху! Сейчас этим уже никого не удивишь.

Но революционеру Кинси мало было только слушать. Ему хотелось наблюдать и фиксировать сексуальные реакции людей. В начале 1950-х в финансировании экспериментальной лаборатории ему закономерно отказали, но может ли такая мелочь остановить настоящего ученого? Он наблюдал и снимал на пленку сексуальные акты, совершавшиеся на матрасах на его собственной мансарде. Участвовали в этих экспериментах, предсказуемо, друзья и коллеги Кинси, а также он сам. Позднее все эти исследования на мансарде были скрупулезно описаны – вооруженный лишь собственным зрением, слухом и объективом фотокамеры, Кинси умудрялся подмечать детали, которые мало кто смог бы заметить: обращали ли вы внимание на набухание мочек ушей при возбуждении? А как сексуальное желание влияет на слюноотделение? Попробуйте в следующий раз сосредоточиться на этом – правда, нет никаких гарантий, что это не отвлечет вас от главного.

Следующий, и самый решительный, шаг вперед сделал тандем из двух исследователей: Уильяма Мастерса и Вирджинии Джонсон.

Исследования финансировал Фонд репродуктивной биологии – никаких упоминаний о сексе не было и в помине. И все же ученые занимались именно изучением секса – с помощью секундомеров, пульсометров, кардиографов, видеооператора и даже фаллоимитатора со встроенной камерой. Несмотря на скандалы, сопутствовавшие их работе, Мастерс и Джонсон добились очень многого: описали стадии сексуального акта, различные сексуальные расстройства и методы их лечения, доказали, что множественные оргазмы не миф. А метод психотерапии для избавления от сексуальной дисфункции, разработанный ими, был успешен в 80 % случаев – никакой другой способ лечения не отличался такой эффективностью. И все-таки среди всех открытий и разработок Мастерса и Джонсона самым известным и популярным остается цикл сексуальных реакций человека: он-то и описывает, что все-таки происходит с телом во время сексуального возбуждения и секса.

Цикл сексуальных реакций – последовательность изменений в организме человека от начала возбуждения и до прихода в себя после оргазма. Она остается неизменной, вне зависимости от количества участников процесса (от одного и до насколько хватит воображения) и степени «завершенности процесса»: намереваясь заняться невинным петтингом и не более, вы проходите те же стадии. Весь цикл состоит из четырех фаз: возбуждения, плато, оргазма и завершения сексуальной реакции – это схема, разработанная Мастерсом и Джонсоном. Конечно, есть и другие, как правило, более подробные, но мы возьмем за основу именно эту: двум ученым-любовникам удалось ухватить все самое важное и описать это.

Никакого звончка, обозначающего, что одна фаза завершилась, а другая началась, разумеется, не существует, одна плавно переходит в другую. И конечно, у разных людей есть свои «фишечки», вроде похрюкивающего звука во время оргазма. Но тем не менее в основном все четыре фазы у большинства особей нашего вида очень похожи.

**Фаза 1: возбуждение.** Возбуждение начинается с эротического стимула: это может быть прикосновение, недвусмысленный взгляд, что угодно, что ассоциируется у вас с сексом. Спустя 10–30 секунд с момента, как вам прошептали (к примеру) что-то очень грязное на ухо, запускается реакция возбуждения. Длиться она может от пары минут до пары часов.

Сердце начинает биться быстрее, артериальное давление растет. Кожа на груди и животе может заметно покраснеть, иногда – покрыться пятнами. Мышцы, начиная готовиться к будущему оргазму, слегка напрягаются. Приток крови к гениталиям вызывает легкую эрекцию у мужчин (кстати, соски у них тоже могут подняться и стать чувствительнее). Клитор у женщин (на случай, если вы не знали) состоит отчасти из той же ткани, что и пенис, и также наполняется кровью, а головка клитора у некоторых женщин (но не у всех) может при возбуждении значительно увеличиваться в размерах. Половые губы также краснеют и набухают. Влагалище расширяется и удлиняется, начинает вырабатываться вагинальная смазка.

**Фаза 2: плато.** Фаза плато наступает, как пишут в русскоязычных пособиях, «после продолжения половой стимуляции». Это значит, что секс во время этой фазы, скорее всего, уже в разгаре, потому что плато – это нарастание и усиление сексуального возбуждения вплоть до перехода к оргазму (который – спойлер! – и есть третья фаза). Все процессы усиливаются: дыхание и пульс учащаются, покраснение кожи может стать ярче, сильнее напрягаются мышцы бедер, таза, рук и ягодиц, могут начаться их легкие спазмы.

Пенис у мужчин на этом этапе полностью эрегирован, а яички набухают и подтягиваются вверх. Начинает вырабатываться предэякулят: те самые куперовы железы, о которых шла речь выше, начинают производить вязкую жидкость, которая одновременно служит дополнительной смазкой и создает благоприятную для спермы щелочную среду в уретре. Предэякулят, к слову, вырабатывается не только при половом акте, но и при мастурбации или же просто достаточном возбуждении. Вопрос, волнующий всех поклонников прерванного полового акта: содержит ли предэякулят сперматозоиды? Почему-то он не так сильно заботит ученых (возможно, все они пользуются презервативами), и исследований на эту тему за последние 30 лет было всего несколько, к тому же очень скромных по количеству участников. Результаты одних показали, что спермы в этой жидкости скорее нет, но другие (более свежие) продемонстрировали, что иногда она там все-таки бывает<sup>[189]</sup>. В общем, забеременеть, даже если мужчина вовремя вытащит пенис, кажется, все же можно.

Мочевой пузырь мужчины в этой фазе полностью закрывается.

У женщин стенки влагалища (особенно его ближайшей ко входу части) наполняются кровью, из-за чего вход во влагалище становится уже. Клитор, слишком чувствительный на этой стадии, прячется в складку ткани, называемую клиторальным капюшоном, а бартолиновы железы выделяют еще больше смазки.

**Фаза 3: оргазм.** Печально, но из всех четырех фаз эта самая короткая и длится считанные секунды. Надо заметить, у женщин оргазм продолжается дольше, чем у мужчин, хоть и не намного. Тут все реакции достигают своего пика: пульс, сердцебиение и дыхание продолжают наращивать скорость, мышцы тазового дна непроизвольно сокращаются, сжимаются мышцы ануса. Если бы не ощущение эйфории и снятия сексуального напряжения, сопровождающее весь этот фейерверк, кому бы такое понравилось? Но, к счастью, оргазм ассоциируется в первую очередь с приятным.

У мужчин семенная жидкость скапливается в луковице мочеиспускательного канала, расположенной в районе простаты. Именно в этот момент мужчина чувствует, что оргазм неизбежен. А дальше мышцы в основании пениса начинают ритмично сокращаться, и семенная жидкость толчкообразно выбрасывается, причем каждый из таких толчков сопровождается приливом сексуального удовольствия. Любопытный факт: после выброса первой порции остановить семяизвержение невозможно никакими силами, дальше все происходит само собой<sup>[190]</sup>.

У женщин во время оргазма ритмично сокращаются мышцы влагалища и матки. Споры о том, помогают ли эти сокращения продвижению спермы к цели, еще идут, но ученые все же склоняются к версии, что действительно помогают<sup>[191]</sup>. За мышечные сокращения влагалища и матки отвечает гормон и нейромедиатор окситоцин – он способствует сокращению матки перед родами, у родивших женщин запускает выделение молока (а вырабатывается оно благодаря другому гормону – пролактину) и у всех людей, как принято считать, отвечает за возникновение чувства привязанности и повышение доверия. Прямых подтверждений этому факту нет, но, если верить косвенным, оргазм для женщины играет важную роль в формировании чувств к партнеру. Именно поэтому для женщин, как правило, секс куда чаще «повод для знакомства», чем для мужчин.

**Фаза 4: завершение сексуальных реакций.** Этап, на котором организм постепенно возвращается в обычное состояние. Мышцы расслабляются, кровяное давление понижается, пульс и дыхание замедляются, набухание спадает, покраснение кожи уходит, а остаются сонливость и чувство удовлетворения. Матка и клитор у женщин возвращаются к обычному виду, а некоторые женщины в этот момент в ответ на стимуляцию могут испытать дополнительные оргазмы. Но, увы, не мужчины – пенис также возвращается к обычному состоянию, и наступает так называемый рефрактерный период, в течение которого достичь оргазма повторно невозможно. Продолжительность рефрактерного периода различается у разных мужчин и зависит от возраста, физического состояния и других факторов. Впрочем, в научных журналах высказываются подозрения, будто люди, которые могут пропустить завершающую фазу и вернуться к плато после оргазма (и мужчины, и женщины!), существуют. Если это и правда так – им, безусловно, стоит встречаться друг с другом.

## Секс и здоровье

*«По мнению специалистов, в случае «нехватки» сексуального удовлетворения в женском организме повышается выработка мужских гормонов, появляется излишняя жирность кожи, телесный пушок темнеет и становится более грубым. Помимо этого, возможно возникновение менструальных болей, а в первом периоде менопаузы дискомфорт ощущается острее. Кстати, и усталость тоже может быть вызвана не столь яркими сексуальными отношениями с партнером, как было раньше, или же их полным отсутствием».*

*«У мужчин при воздержании может нарушиться эрекция, появятся проблемы с семяизвержением».*

Цитаты выше мы взяли наугад из двух первых ссылок в Google по запросу «Что будет, если долго не заниматься сексом?». Более тщательный анализ статей в Рунете показал, что это лишь малая часть обещанных ужасов: у женщин, как говорят авторы, ломается психика и они становятся жестокими и критичными, начинается воспаление придатков и яичников, невротизация, у мужчин снижается подвижность сперматозоидов и недалеко до простатита и импотенции.

Разумеется, никаких ссылок на специалистов авторы этих опусов не приводят. Можно, конечно, поверить им на слово и срочно потащить кого-нибудь в постель, но все же советуем перед этим прочесть еще несколько страниц: мы постараемся разобраться, что же думает о вреде воздержания и, наоборот, пользе секса современная наука.

## О вреде воздержания

Начнем с разбора тех ужасов, которые могут произойти в организме при отсутствии секса. Куда сильнее, по мнению общественности, от него страдают мужчины: в интернете можно даже найти гипотезу о том, что яички целомудренного мужчины могут просто взорваться от переизбытка спермы (интересно, верит ли в это кто-нибудь всерьез?). Но, к счастью, в организме, как правило, ничего не взрывается: для особо трепетных мужчин Национальная служба здравоохранения Великобритании даже выпустила специальную памятку о том, что никакого переизбытка спермы в яичках не бывает: если ее не использовать, она просто абсорбируется организмом.

Куда чаще, чем взрывы яичек, с воздержанием связывают угревую сыпь: это, пожалуй, одна из самых распространенных легенд – у молодых юношей (да и девушек) угри бывают от того, что созревание уже произошло, а секс в жизни так пока и не появился.

Надо сказать, связь тут и в самом деле есть, хотя и косвенная. Причина угрей – переизбыток кожного жира. Стоит на такой жирной коже появиться бактериям – начинается воспаление, то есть акне. Как все это связано с сексом? Дело в том, что излишек кожного жира вырабатывается из-за повышенного уровня половых гормонов андрогенов. Они есть и у мужчин, и у женщин, только у мужчин их производят семенники, а у женщин – яичники, и кора надпочечников – и у тех и у других. У мужчин уровень андрогенов резко взлетает во время полового созревания, вызывая характерные изменения – голос становится ниже, плечи шире, кадык заметнее, растет пенис, увеличивается мышечная масса. Кроме того, и у мужчин, и у женщин уровень андрогенов резко «включает» либидо (которое в переходном возрасте так сложно как-то реализовать). В общем, недостаток секса в самом деле связан с акне, но все дело тут в скрытом факторе, уровне андрогенов. Именно поэтому, кстати, у взрослых женщин с акне основой лечения очень часто является гормональная терапия<sup>[192]</sup>.

Еще один часто упоминаемый побочный эффект отсутствия секса у мужчин – развитие эректильной дисфункции. Мысль о том, что если эрекцию «не использовать», она пропадет, кажется слегка наивной, и

тем не менее на эту тему есть серьезные исследования. В 2008 году в *American Journal of Medicine* вышла статья по итогам пятилетнего наблюдения за 989 мужчинами в возрасте от 50 до 70 лет. Исследователи обнаружили, что мужчины, у которых секс случался реже одного раза в неделю, в два раза чаще страдали от эректильной дисфункции, чем те, кто занимался сексом хотя бы раз в семь дней<sup>[193]</sup>. И чем реже был секс – тем выше, соответственно, вероятность проблем с эрекцией. В самом исследовании о том, спасает ли мужчин мастурбация, ничего не сказано, но руководитель работы, Юха Коксимаки, считает, что спасает: сексуальная активность и с партнером, и без, по его словам, защищает нервную ткань и сосуды, отвечающие за эрекцию.

Впрочем, с выводами этой работы согласны далеко не все. Да, связь между плохой эрекцией и нечастым сексом есть, но не логичнее ли предположить, что не отсутствие секса вызывает эректильную дисфункцию, а, наоборот, эректильная дисфункция ведет к более редкому сексу? Именно об этом и пишут обычно критики исследования. Среди урологов есть и те, кто считает, что сама по себе эрекция – хорошая профилактика эректильной дисфункции, даже если она не кончается сексом. Как правило, у мужчины бывает несколько спонтанных эрекций за ночь, поэтому, если верить этой теории, «профилактика» происходит сама собой.

Еще одна скрытая угроза отсутствия секса – появление проблем со спермой. Что ж, если вновь начинать с данных исследований, австралийские ученые установили, что «свежая» сперма лучше подходит для зачатия: ежедневный секс (в целом ежедневная эякуляция) на протяжении семи дней улучшает качество спермы, снижая количество поврежденной ДНК в ней. Также он делает сперматозоиды более подвижными, что повышает шансы зачатия<sup>[194]</sup>. Это важная новость для тех, кто хочет стать родителями прямо сейчас, но что насчет грядущих проблем со спермой? Недостаток сперматозоидов может быть вызван множеством разных факторов: инфекцией, проблемами с эякуляцией, рядом заболеваний (например, варикоцеле или целиакией), опухолями, клетками иммунитета, почему-то решившими атаковать сперматозоиды, проблемами с транспортом спермы, генетическими нарушениями, перенесенными операциями, пристрастием к курению, алкоголю и наркотикам, воздействием



перегревания, радиации и химикатов. Но нет никаких свидетельств того, что сперма перестанет вырабатываться, будет вырабатываться хуже или «застрянет» где-то на пути наружу, если долго не заниматься сексом<sup>[195]</sup>.

Простатит (последняя из часто упоминаемых угроз воздержания), как правило, вызывается инфекцией или воспалением предстательной железы, или, проще говоря, простаты. Инфекцию, к слову, можно получить во время незащищенного секса. Но бывает и так, что никакой инфекции нет, а воспаление простаты есть. В чем его причина в таких случаях – предмет ожесточенных споров в академических кругах. Кто-то говорит, что дело в стрессе, а кто-то – что нерегулярная половая жизнь также может привести к воспалению предстательной железы. У этой самой железы две основные функции – она перекрывает путь к мочевому пузырю во время секса и она же вырабатывает жидкость, которая выбрасывается во время эякуляции со сперматозоидами. И в России, и на Западе есть урологи, полагающие, что из-за редкой эякуляции секрет может «застаиваться» и вызывать воспаление простаты, то есть простатит. Но даже если угроза реальна, для того, чтобы избежать ее, не обязательно заниматься сексом – мастурбация в качестве профилактики тоже сгодится<sup>[196]</sup>.

Теперь разберемся с женщинами.

Одна из страшилок, которыми пугают российские гинекологи своих воздерживающихся от секса пациенток, – развитие застойных явлений и варикозного расширения вен в области таза из-за отсутствия активности. Американские и европейские врачи называют такую болезнь синдромом тазового венозного полнокровия. В венозных сплетениях вокруг матки, мочевого пузыря и яичников в самом деле могут произойти застой крови и расширение вен. Но вот причинами этих проблем становится не недостаток сексуальной активности, а вторая-третья беременности (растущая матка сдавливает вены яичников, и если в первый раз это проходит незаметно, то повторное сдавливание может отразиться на здоровье), повышенный уровень гормона эстрогена или анатомические особенности строения вен у некоторых женщин<sup>[197]</sup>. Тазовое венозное полнокровие – не такая уж редкая проблема. Среди женщин, столкнувшихся с болями в области таза, у 39 %, согласно статистике, их причиной стало как раз это заболевание<sup>[198]</sup>. Стандартные методы лечения – гормональная терапия

и блокирование расширенных вен<sup>[199]</sup>. Природа тазового венозного полнокровия еще не изучена до конца, но, судя по тому, что о ней известно сегодня, никакой специфической профилактики для этого заболевания нет. Можно следить за уровнем эстрогена, отказаться от второй беременности – вот, пожалуй, и все. А секс в любом случае не поможет и не навредит.

Нерегулярные месячные – еще одна потенциальная угроза в случае воздержания. Ежемесячно в ходе подготовки организма к беременности в матке появляется новая слизистая оболочка. Примерно в середине менструального цикла созревшая яйцеклетка выходит из яичников, и если в следующие пару недель происходит оплодотворение яйцеклетки сперматозоидом, слизистая оболочка матки принимает эту яйцеклетку. Если же за этот срок сперматозоида поблизости не оказывается, слизистая оболочка отторгается. Часть ее абсорбируется организмом, а часть с кровью и слизистым секретом желез влагалища и шейки матки выходит наружу – это и есть менструация. После нее в матке образуется новая, чистая и свежая слизистая оболочка. Так происходит ежемесячно, с разной частотой у разных женщин. Обычно через пару лет после начала менструаций цикл нормализуется, и дату следующих «критических» дней можно предсказывать. Но не всегда: у некоторых женщин месячные приходят нерегулярно, раз за разом устраивая сюрприз, или же пропадают вовсе. Конечно, чаще всего они исчезают из-за беременности. Но есть и другие причины проблем с регулярностью. К ним относятся, к примеру, интенсивные тренировки – американские ученые в одном из исследований установили, что половина женщин, которые систематически тренируются в спортзале, сталкиваются с тем, что месячные становятся нерегулярными<sup>[200]</sup>. Слишком высокий или, напротив, низкий вес – еще две причины проблем с менструацией. У женщин с ожирением месячные, как правило, проходят тяжело, нерегулярно и длятся долго.

Ожирение не так уж безобидно и в долгосрочной перспективе оно приводит к повышению уровня эстрогена, что со временем может стать причиной развития рака эндометрия. У женщин с недостаточным весом уровень эстрогена, напротив, может быть ниже нормы – и иногда он низок настолько, что эндометрий в матке просто не образуется, не отторгается и месячные не приходят (в таком случае

обязательно нужно сходить к врачу). Таблетки, влияющие на гормональный фон, работа с пестицидами, сильный стресс, приближение менопаузы, недостаток сна и смена часовых поясов тоже могут нарушить или на время остановить приход менструаций, а прием гормональных контрацептивов прекращает их вовсе. (Кровь, которая выделяется у женщин в перерывах между приемами таблеток, на самом деле не является «настоящими» месячными.) А что же насчет секса? Он может изменить всю вашу жизнь, но вот менструальный цикл – едва ли, если речь не идет о беременности или некоторых инфекциях, передающихся половым путем.

Менструальный цикл регулируется гормональными изменениями в организме женщины, и хотя секс в самом деле связан с выработкой определенных гормонов (об этом чуть позже), их воздействия недостаточно для того, чтобы изменить периодичность отторжения слизистой оболочки матки. Если бы вагинальный секс в самом деле работал таким образом – что ж, тогда и оральный, и мастурбация тоже, очевидно, меняли бы менструальный цикл. Но этого, к счастью, не происходит. Есть, однако, кое-что, о чем стоит упомянуть: секс иногда связан с отношениями, а отношения – с переживаниями, бессонными ночами, тревогами и драмами. И вот эти факторы в самом деле могут сказаться на менструальном цикле – ну а секс тут участвует лишь косвенно.

И наконец, последняя из страшилок для женщин: воздержание меняет гормональный фон, женских гормонов становится меньше, а мужских, наоборот, больше, кожа делается жирной, волосы из нежного пушка превращаются в жесткие завитки и вот-вот появится кадык (голос-то тоже грубеет, если верить слухам, а его огрубение с кадыком связано напрямую). К счастью, большая команда ученых из американского Национального института здоровья детей и развития человека расставила все точки над «i» в этом вопросе. В 2014 году они провели исследование влияния сексуальной активности на репродуктивные гормоны и овуляцию. По итогам работы выяснилось, что регулярный секс связан с повышенной концентрацией эстрогена, прогестерона и лютеинизирующего гормона, но не фолликулостимулирующего гормона и тестостерона. В общем-то как раз на тестостерон наличие или отсутствие половой активности не влияло никак (и это значит, что шансов стать мужественнее без секса

из-за гормонального сбоя нет). Если перевести это открытие с языка ученых на простой человеческий, американские исследователи выяснили, что женщинам, занимающимся сексом регулярно, забеременеть проще, чем, например, тем, у кого секс бывает раз в пару лет исключительно с целью заведения потомства<sup>[201]</sup>.

Впрочем, тестостерон все же стоит упомянуть в связи с сексуальной активностью. Хотя интенсивность сексуальной жизни на его выработку не влияет, сам тестостерон влияет на либидо, а его уровень меняется в разные фазы менструального цикла. Добавить кое-что новое к этому хорошо известному факту смогли канадские ученые из Университета Саймона Фрейзера. В их исследовании приняли участие мужчины и женщины, поделенные на три группы: одинокие, моногамные с партнером, немоногамные с несколькими партнерами. Уровень тестостерона у последних оказался существенно выше. Остается лишь гадать, связан ли выбор полиамории с гормональным уровнем в принципе или, может быть, наличие нескольких партнеров сразу заставляет подскакивать тестостерон<sup>[202]</sup>.

## О пользе секса

То, что опасности воздержания сильно преувеличены, не означает, однако, что жизнь без секса не хуже, чем полная плотских утех. Если уделить хотя бы 40 минут изучению работ ученых о пользе секса, начинаешь верить во всемирный заговор исследователей, желающих повысить свои шансы на нескучную ночь: выходит, что секс обладает почти чудодейственной силой!

Несколько долгосрочных исследований показывают, что регулярный секс или, по крайней мере, регулярные оргазмы связаны с более высокой продолжительностью жизни. Ученые из Южного Уэльса 10 лет наблюдали за мужчинами 45–59 лет и обнаружили, что у тех, кто кончал хотя бы два раза в неделю, риск смертности снижался на 50 %. На всякий случай исследователи учитывали и другие показатели – физическую форму, медицинский анамнез, электрокардиограммы, давление, уровень холестерина, социальный статус и опыт курения. И тем не менее самая заметная корреляция была именно между частотой оргазма и снижением вероятности ранней смерти<sup>[203]</sup>. Кстати, это исследование опровергло распространенное убеждение, будто немолодые мужчины рискуют получить инфаркт на ложе любви, – мужчины, которые занимались сексом реже раза в месяц, в два раза чаще умирали от заболеваний сердца, чем те, кто делал это два раза в неделю<sup>[204]</sup>. Но, возможно, тут есть важное гендерное различие: шведские ученые пять лет наблюдали за 70-летними людьми (166 мужчинами и 226 женщинами) и обнаружили, что отсутствие секса повышало смертность у мужчин, но никак не сказывалось на женщинах. Хотя, конечно, одного исследования, чтобы делать однозначные выводы, недостаточно.

Повышается и устойчивость к болезням – американские ученые из Университета Уилкса выяснили, что показатели иммунитета гораздо лучше у людей, ведущих активную половую жизнь, а значит, они восстанавливаются после простуд и подобных неприятностей на пару дней быстрее любителей воздержания<sup>[205]</sup>.

Множество физиологических процессов в организме человека регулируются стероидными гормонами, а больше всего в нас (по

количеству) дегидроэпиандростерона (или DHEA). Когда-то атлеты использовали его как стероидный препарат, но сейчас он внесен в список запрещенных на соревнованиях средств. И уже много лет идут ожесточенные споры, стоит ли его свободно продавать в принципе – употребляемый в больших количествах, он может вызывать серьезные проблемы со здоровьем. Впрочем, наш организм вырабатывает его и сам. У людей, регулярно занимающихся спортом, количество DHEA в крови существенно выше. Точно так же оно выше у тех, кто ограничивает себя по количеству потребляемых в день калорий<sup>[206]</sup>. Есть гипотеза, согласно которой люди, ведущие спортивный образ жизни, живут дольше, в частности благодаря уровню этого гормона<sup>[207]</sup>. Если она верна, секс, вероятно, тоже положительно влияет на продолжительность жизни – ведь после оргазма концентрация DHEA в крови повышается в пять раз!

А еще задумывались ли вы над тем, что каждый раз, занимаясь сексом, тренируете мышцы тазового дна? Вряд ли. Хотя так оно и есть: сексуальная активность укрепляет эти самые мышцы. И это куда важнее, чем может показаться на первый взгляд. На протяжении жизни каждая четвертая женщина сталкивается с проблемой неполного удержания мочи<sup>[208]</sup>. Сильные мышцы тазового дна помогают избежать этой неприятности. И не только ее: тренировать их нужно в процессе восстановления после родов, а также в качестве профилактики опущения и выпадения тазовых органов<sup>[209]</sup>.

Среди всего фейерверка веществ, вырабатываемых организмом во время секса, есть и эндорфины, которые по химической формуле очень близки к морфину. Морфин – сильное обезболивающее, и эндорфины тоже блокируют болевые ощущения. Это значит, что сексом буквально можно вылечить головную боль, боль во время месячных и даже больше того! Исследователи, изучавшие анальгезирующие свойства сексуальной активности, работали с пациентами, которые годами страдали от хронических болей в ногах и спине, – и даже в таких тяжелых случаях секс помогал временно снять болевые ощущения<sup>[210]</sup>. Помимо всего перечисленного, секс помогает лучше спать, снижает уровень стресса и тревожности и улучшает настроение – впрочем, вряд ли хоть кто-то, им занимавшийся, в этом сомневается.

Но тут возникает закономерный вопрос – если в ожидании подходящего партнера вы коротаете время с вибратором или своей

правой рукой, будет ли это для вашего организма равнозначно сексу с другим человеком? В каком-то смысле да, в каком-то смысле нет. Не сказать, что конкретно на эту тему есть много значимых исследований, но пока разрозненные данные говорят о том, что мастурбация определенно приносит пользу для физического и психологического здоровья, но в некоторых аспектах проигрывает сексу с живым человеком.

Например, шотландские ученые Броуди и Крюгер в 2006 году показали, что уровень пролактина в процессе секса поднимается на 400 % выше, чем во время мастурбации<sup>[211]</sup>. Крюгер предположил, что повышение уровня пролактина – объективный показатель сексуальной удовлетворенности, так что секс с живым человеком, видимо, все-таки приносит больше радости, чем соло наедине со своими фантазиями.

Отдельные энтузиасты пытаются сравнивать физиологический эффект от секса с презервативом и без, и время от времени их исследования дают интересные результаты. Например, проведенный в 2002 году опрос, в котором приняли участие около 300 сексуально активных студенток колледжей, показал, что секс без презерватива ассоциируется с более низким уровнем депрессивности и снижением числа попыток суицида, чем защищенный секс или просто его отсутствие<sup>[212]</sup>. Но мы ни в коем случае не призываем заниматься любовью без «резинки» в качестве лекарства от депрессии – ИППП или неожиданная беременность тоже не способствуют душевному равновесию, а гормональная контрацепция сама по себе влияет на нейрохимию мозга и в отдельных случаях в качестве «побочки» дает как раз депрессию<sup>[213]</sup>.

## А что насчет глотания спермы?

Периодически в интернете появляются статьи о том, что глотать сперму очень даже полезно, потому что в ней много белка, всяких замечательных витаминов и микроэлементов. Понятно, что бóльшая часть этих статей написана парнями, которые таким образом пытаются замотивировать своих подруг к оральному сексу, хотя и женщины тоже не отстают в попытках оправдать проглатывание спермы какими-то дополнительными причинами, кроме желания доставить удовольствие партнеру. Самая интересная подача получилась у некоего Пола Фотенхауэра, выпустившего целую поваренную книгу блюд с добавлением спермы<sup>[214]</sup>. Волшебный ингредиент предлагается добавлять и в напитки (например, коктейль «Почти белый русский»: две унции водки, одна унция кофейного ликера, пол-унции спермы, сливки, кубики льда), и в соусы для барбекю, и в десерты (тут, естественно, не обошлось без обыгрывания сленгового словечка creampie – буквально «кремовый пирог», семяизвержение на какую-нибудь часть тела партнерши). О вкусах, как известно, не спорят, и если кому-то нравится есть на завтрак панна-котту со следами утреннего секса – почему бы и нет, но вынуждены сообщить, что с научной точки зрения питательная ценность мужского семени несколько преувеличивается обывателями. Да, в нем есть полезные микроэлементы, но не сказать, чтобы в гигантской концентрации, поэтому, если у вас нет целого штата любовников, эта добавка к рациону пройдет для вашего организма совершенно бесследно. Существует действительно перспективное соединение спермидин, выделяемое из спермы химическим путем, и оно, по некоторым данным, увеличивает продолжительность жизни некоторых существ<sup>[215]</sup>. Но, во-первых, речь пока идет в основном о червях-нематодах и мухах-дрозофилах (а в некоторых экспериментах по лечению рака участвуют еще и мыши), а во-вторых, им дают не сперму в чистом виде, а конкретное выделенное вещество, которое, кстати, содержится и в других продуктах, например сыре, грибах, бобовых и кукурузе. В общем, как это обычно и бывает, упрощение сильно искажает результаты.



Пока что самое практичное применение спермы не по прямому назначению связано с предотвращением преэклампсии – осложненного токсикоза при беременности. Некоторые ученые предполагают, что контакт со спермой будущего отца может влиять на иммунную систему женщины и снижать риск возникновения этого неприятного явления<sup>[216]</sup>. Это что касается мирного времени – в военное вы можете последовать примеру британской службы MI6 времен Первой мировой и начать использовать сперму в качестве невидимых чернил. Плюсов довольно много – во-первых, у любого солдата мужского пола есть постоянный источник, во-вторых, если не знать секрет, такие чернила нельзя проявить большинством обычно применяемых способов<sup>[217]</sup>.

### ***А на лицо?***

*В Рунете, где можно встретить бьюти-советы на все случаи жизни, от уменьшения носа массажем до ламинирования ресниц желатином, нередко встречаются рецепты масок для лица из спермы. Упор делается в первую очередь на омолаживающие свойства, а для пущего эффекта семя стоит смешать с кефиром, медом или соком алоэ. Звучит не очень сексуально, и вряд ли вы когда-нибудь увидите такие маски в роликах на Pornhub – зато безотходное производство. Трендом заинтересовались и западные блогеры – при желании можно найти даже видеоинструкцию. Ученым пока как-то не пришло в голову исследовать косметические свойства спермы – научных публикаций на эту тему мы не нашли, зато собрали советы западных дерматологов, призывающих женщин умерить свой энтузиазм.*

- Сперма – это щелочная субстанция, и ее pH слишком далек от кислотно-щелочного баланса кожи и полезных косметических средств. Это значит, что она будет сушить кожу и делать ее более чувствительной к инфекциям и агрессивному воздействию окружающей среды.*

- Технически в сперме есть полезные вещества, такие как цинк (используемый против акне) и медь (способствует образованию коллагена), но в таких микроскопических дозах, что куда эффективнее будет намазаться обычным кремом.*

- Сперма может вызвать аллергический дерматит, а еще в ней могут быть инфекции.

- Вышеупомянутый спермидин иногда гипотетически рассматривается как ценный косметический ингредиент с антиоксидантными свойствами, но даже если это так, речь опять-таки идет о специально выделенном веществе, специальным образом введенном в состав косметических средств, а не о маске со спермой и кефиром<sup>[218]</sup>.

В общем, не всегда можно сочетать приятное и полезное. Иногда камшот – это просто камшот<sup>[219]</sup>.

## Когда мы теряем девственность?

Сегодня почти любому старшекласснику, помимо выпускных экзаменов и выживания в группе таких же неуверенных в себе, несдержанных, переживающих бурное гормональное созревание ровесников, приходится так или иначе задумываться над вопросом девственности. Варианты могут быть очень разными даже в рамках одной культуры: в той же Америке «балы целомудрия» спокойно соседствуют с фильмами вроде «Американского пирога», где герои дают себе обет потерять невинность до поступления в колледж.

При этом для женщины в большинстве культур девственность имеет гораздо большее значение. Если для мужчин это всего лишь досадный недостаток опыта, который не вызывает дебатов, не сакрализуется, мало влияет на социальный статус и обычно не связывается ни с какими добродетелями (скорее уж с недостатком социальных навыков и застенчивостью), то женщинам всегда приходится принимать более сложные решения относительно сохранения девственности в зависимости от принятых в обществе социальных норм. Если дочь самурая при попытке сексуального насилия зачастую предпочитала лишиться себя жизни, лишь бы не оказаться опороченной, то сегодняшняя девушка-подросток может, например, избавиться от надоевшей плевы чисто механически – с помощью какого-нибудь продолговатого предмета или же через разовый секс с более опытным мужчиной, чтобы этот вопрос не вставал в ходе дальнейших свиданий с парнями. А может и продать свою девственность за кругленькую сумму на специальном сайте, чтобы заработать на учебу или путешествие по Европе.

Кроме того, постепенно принимая разнообразие секса и переставая заикливаться на традиционном гетеросексуальном и пенисоцентричном половом акте, мы начинаем обращать внимание на еще более интересные нюансы. Неужели вся невинность заключена в тоненькой пленочке, которая находится внутри влагалища? А что, если эта пленка порвется не в ходе полового акта, а во время занятия спортом? А если девушка занимается анальным или оральным сексом? А если она лесбиянка и уже успела получить сотню оргазмов

благодаря ласковым пальцам подруги? А если она никогда не занималась действиями сексуального характера с другими людьми, но каждый день мастурбирует на жесткое порно? Прекрасный ситком «Девственница Джейн» иронизирует над непорочным зачатием – героиня, невинная девушка, по ошибке подверглась искусственному оплодотворению в кабинете гинеколога (представьте, какой ажиотаж такое происшествие могло бы вызвать в Средние века!).

Так что мы имеем в виду, говоря о девственности, – физическое состояние или, скорее, отсутствие определенного опыта? И если второе, то какой опыт считать достаточным? Еще Фома Аквинский заметил, что у девственности есть как минимум два уровня, физический и духовный. Писатель XVI века Томас Бентли считал, что девственность определяется через целый список качеств, включая «молчаливость, застенчивость и целомудрие тела и разума»<sup>[220]</sup>. При этом до того же XVI века никто толком не понимал, как устроена женская девственность: было эмпирически понятно, что влагалище у девственниц более тугое и что-то в нем затрудняет пенетрацию (и поэтому появляется кровь), но что конкретно там происходит, долгое время оставалось загадкой для врачей. Учитывая темпы развития медицины, в этом, в общем-то, нет ничего странного – намного удивительнее то, что современные мужчины и женщины тоже не очень четко представляют себе, как устроена девственная плева. Обычно ее воображают как какую-то сплошную перепонку (вроде барабанной), которая «завешивает» влагалище, но где именно она расположена, из чего состоит и откуда взялась, большинству не очень понятно. Чтобы разобраться в этом, вспомним, как девочка в материнской утробе вообще становится девочкой. На четвертом месяце беременности у плода нет даже вагины. Вначале в пространстве, ограниченном костями таза, появляется то, что называется «половым шнуром» – он соединяет матку, которая пока находится в брюшной полости, с тем, что потом станет входом во влагалище. Постепенно этот шнур становится полым внутри и превращается в канал. Этот процесс заканчивается уже после того, как образуются половые губы и клитор. Девственная плева формируется вместе с влагалищем из тех же тканей и находится близко к входу (даже если в порнофильмах дефлорация иногда выставляется как процесс, требующий глубокого бурения). По сути, это стандартное дополнение к входу во влагалище (без плевы

рождается примерно 0,03 % женщин)<sup>[221]</sup>. При этом плева может выглядеть очень по-разному, обладать разной чувствительностью и растяжимостью и содержать разное количество кровеносных сосудов – отсюда такие большие различия в субъективных впечатлениях от первого полового акта. Выделяется пять базовых форм девственной плевы: кольцевая, серповидная, избыточная, бахромчатая и септированная.

Самая часто встречаемая форма – кольцевая. Это кольцо из ткани, выстилающее влагалищный вход изнутри. Примерно так же распространена серповидная форма – в виде английской буквы U. Наименее типичный вариант – септированная плева: она похожа на мостик, разделяющий вход во влагалище на два отдельных входа (а иногда и больше – представьте что-то вроде дуршлага). Избыточная заворачивается сама на себя, как подвернутая манжета, а бахромчатая – как понятно из названия – отличается складками и неровными краями.

В очень редких случаях расставание с девственностью может оказаться не одноразовым процессом. В 2002 году в «Австралийском и Новозеландском журнале гинекологии» (Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynaecology) вышла статья о женщине с Тайваня, которая в 13 лет прошла через операцию по удалению слишком прочной плевы – во избежание дальнейших проблем с сексом. Но к 18 плева снова отросла, и девушке пришлось опять сделать операцию. После этого она вышла замуж и забеременела... и тут неожиданно оказалось, что плева все еще на месте. Рожала многострадальная девственница с помощью кесарева сечения, после чего плеву снова удалили хирургически<sup>[222]</sup>.

Поскольку невинность долгое время была важной статусной характеристикой, а естественные желания периодически одерживали верх над соблюдением социальных норм, естественно, появилось множество способов определять девственность будущей невесты (и обманывать эти тесты). Истории с ритуальной дефлорацией твердым предметом и проверкой на наличие кровотечения, а также гордой демонстрацией запачканных простыней все более-менее слышали, но, поверьте, это далеко не все методики. Во всяком случае, от проблем с нехваткой крови средства были изобретены довольно быстро – от

переноса свадьбы на период менструации до засовывания во влагалище губки или рыбьего пузыря с кровью.

Но попробуйте, например, обойти вот такой тест, придуманный бывшими рабами американского Юга: мужчина незаметно ковыряется пальцем в ухе, после чего прикасается им к вульве своей избранницы. Предполагалось, что настоящая девственница завопит и убежит, потому что любые выделения мужского тела будут ее «обжигать».

Во времена Галена было принято гадать по грудям – у девственницы они должны быть маленькими и упругими, с небольшими светлыми сосками. То есть натуральный четвертый размер вполне мог поставить крест на надеждах выйти замуж. В эпоху Ренессанса появилось гадание по моче – считалось, что девственница мочится с «тонким шипением», а выделяемая жидкость должна быть чистой, прозрачной и в идеале сверкать. Любое замутнение приписывалось контакту со спермой. Если ситуация не позволяла провести подобные изыскания, девушке можно было сунуть под нос латук (к счастью, этот вид салатной зелени рос в Европе в изобилии) – от его запаха опытная женщина должна была тут же обмочиться.

Но первое место в нашем списке тестов на девственность занял потрясающе последовательный в своей наивности эксперимент: предлагалось возжечь ароматные курения и напустить дыма девушке в вагину. Если девушка оставалась девственницей, дым дальше в ее организм не проходил, а вот если от лица девушки тоже начинало пахнуть курениями, дело было плохо. То есть, видимо, предполагалось, что есть какой-то сплошной тоннель между влагалищем и ртом, по которому можно было гонять газообразные субстанции<sup>[223]</sup>. Как вы понимаете, чистота эксперимента соблюдалась не всегда, и обкуренным могло оказаться все в некотором радиусе вокруг девушки. Что делали тестирующие в таких случаях, история умалчивает.

## Что происходит в мозге во время секса и почему французы были правы

В главе про либидо мы рассказывали, как наш мозг определяет, с кем стоит провести ночь. Что же творится у нас в голове, когда мы испытываем сексуальное удовольствие?

Долгое время об этом мало что было известно по очень простой причине – едва ли кто-то из нас способен заниматься сексом и при этом оставаться неподвижным. А движение ощутимо влияет на качество изображения, получаемого с помощью магнитно-резонансной томографии (МРТ) и энцефалографа. Кроме того, любой участок мозга многофункционален, поэтому если что-то и засветится ослепительно на томограмме у человека, находящегося на пике блаженства, ученым придется сравнивать результат с другими процессами, при которых задействуется этот же участок. Тем не менее технологии развиваются, и кое-какие осторожные выводы мы все-таки можем делать. В частности, на помощь сексологам пришла позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ), позволяющая получать более четкие изображения, чем при МРТ. И вот такая картина пока складывается.

Когда мы занимаемся сексом, активизируются сенсорная и премоторная кора, отвечающие за телесные ощущения и движения, передний гипоталамус, где формируются влечение и поведенческие реакции, а также средняя поясная кора и некоторые отделы орбитофронтальной – они и дают нам гедонистический эффект. При этом наблюдаются некоторые гендерные различия. В частности, выходит, что мужчины действительно больше заточены на визуальное восприятие – у них активнее участок мозга под названием клауструм, или ограда, который, как сейчас предполагают нейробиологи, собирает что-то вроде «картинки в голове» – внутренней визуальной проекции внешнего мира. А вот у женщин возбуждаются отделы левой премоторной, задней затылочной и главной моторной коры, отвечающие за сенсорно-моторную интеграцию, то есть за сборку тактильных ощущений<sup>[224]</sup>.

Оргазм, с точки зрения нейробиологии, – это короткий всплеск активности в отделах орбитофронтальной коры. И вот тут-то

происходит самое интересное. Субъективно мы представляем этот момент как очень эмоциональный – отсюда навязчивое и технически нереализуемое для многих пар желание кончать одновременно (про физиологические подробности оргазма мы поговорим позднее). Но не тут-то было! Исследования нейробиологов показывают, что по мере усиления возбуждения происходит прямо противоположное: постепенно гасятся самые эмоциональные отделы мозга, которые на стадии еще не удовлетворенного влечения как раз были более активны – медиальная префронтальная кора, амигдала и вентральный стриатум с прилежащим ядром. То есть технически к моменту оргазма мы менее эмоциональны, чем когда бы то ни было. Но на этом дело не заканчивается – также снижают активность зоны, отвечающие за распознавание ошибок, восприятие себя и окружающей среды<sup>[225]</sup>. Короче говоря, в момент оргазма мы в лучших буддистских традициях утрачиваем границы между собой и внешним миром. Так что французы, сочиняя красивую метафору про *la petite mort* – маленькую смерть, – оказались очень близки к правде, если иметь в виду кратковременное отключение психики. При этом в переживании оргазма есть некоторые гендерные различия, и о них мы поговорим дальше.



## Краткий справочник блаженства: девять наивных вопросов про оргазм

**1. Чувствуют ли мужчины и женщины его по-разному?** Этот вопрос по-прежнему вызывает споры как у простых людей, так и среди ученых. Что ж, давайте разбираться. На уровне телесных реакций и у мужчин, и у женщин оргазм – это серия из четырех – десяти сокращений мышц тазового дна с промежутками меньше чем в секунду. Один полный набор сокращений = один оргазм. Часто это сопровождается произвольными движениями бедер, головы и конечностей. У женщин оргазм бывает множественным (почему у мужчин с этим хуже, мы еще расскажем). Но технической разницы между приятными мышечными содроганиями у мужчин и женщин нет. Два исследования, проведенные в Медицинской школе Миннесотского университета в 1980-х, измеряли интенсивность, частоту и продолжительность сокращений мышц тазового дна (с помощью чувствительной к давлению анальной пробки – представляем, как было весело участникам исследования!) у мужчин и женщин в процессе мастурбации<sup>[226]</sup>. Ученые пришли к выводу, что Марс и Венера в этом плане друг от друга не отличаются. Зато различаются люди в целом (сюрприз!) – их условно можно поделить на два типа «оргазматиков». Оргазм I типа – серия более коротких сокращений, длящаяся около 20-30 секунд. Оргазм II типа – менее регулярные, но более долгие сокращения (всего 30–90 секунд). Встречаются и смешанные паттерны, хотя относительно редко. Можете попробовать навскидку определить свой тип, хотя вряд ли это получится без специального оборудования. Надо сказать, что индивидуальные различия были достоверными – люди демонстрировали склонность оргазмировать в одном и том же стиле в разных ситуациях. Другое исследование, проведенное в Рид-колледже в Орегоне, показало, что студенты обоих полов идентично описывали свой опыт оргазма (не считая слов для обозначения гениталий, конечно)<sup>[227]</sup>.

Максимально интересные истории на эту тему могут рассказать транссексуалы, пережившие полную смену пола, – ученые еще не догадались применить к ним чувствительные к давлению анальные

пробки, но зато на различных форумах можно собрать отдельные впечатления. Кстати, транссексуалы после операции в большинстве случаев способны испытывать оргазм, хотя шансы у транс-сексуальных женщин (то есть, бывших мужчин, сделавших операцию по смене пола) немного ниже, чем у транс-сексуальных мужчин (85 % против 100 %, как показало исследование в одной из бельгийских больниц, занимающихся подобными операциями)<sup>[228]</sup>. Итак, впечатления расходятся – кто-то пишет, что ощущения никак не изменились, кто-то говорит, что они стали ярче. В небольшом голландском исследовании 2005 года транссексуальные женщины сообщали, что оргазмы стали «более интенсивными и долгими», а мужчины – что «более мощными и короткими»<sup>[229]</sup>. Но во-первых, выборка была очень маленькой, а во-вторых, это субъективные впечатления респондентов, так что удовольствие от наконец-то обретенного соответствия своему внутреннему гендеру и связанные с этим ожидания играли в данном случае не последнюю роль.

И тут, когда мы немного погромили гендерные стереотипы, настало время вернуться к мозгу. Голландский ученый Герт Хольстедж, которому наконец удалось с помощью позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ) получить достаточно четкие снимки и узнать про «маленькую психическую смерть», выяснил следующее: у женщин, по сравнению с мужчинами, психика «умолкает» сильнее и они обладают большей способностью впадать в момент оргазма в трансовое состояние. Так что, возможно, представления о том, что женщины испытывают какое-то более глубокое наслаждение, связано с более мощной психической разрядкой.

**2. А зачем вообще женщине оргазм (с точки зрения эволюции)?** Даже сейчас, в XXI веке, когда космические корабли уже бороздят просторы Вселенной, самый честный ответ – «А черт его знает». По идее, он должен играть какую-то роль в репродуктивном процессе – природа не склонна раздавать удовольствия просто так, и обычно приятные ощущения подразумевают поощрение определенного поведения. Тем не менее, как мы уже говорили, зачать ребенка можно и без оргазма. Тогда за что такой приз? Раньше ученые полагали, что сокращения вагинальных мышц способствуют «всасыванию» спермы, но эту гипотезу опровергли Мастерс и Джонсон – даже если и способствуют, то незначительно. А

«прикрутить» оргазм как мотивацию к тому, чтобы женщина вообще вступала в сексуальные отношения – очень сложная тактика: подавляющее большинство млекопитающих прекрасно обходится без этого. Правда, в отличие от большинства млекопитающих, у человека тяжелые, болезненные и опасные роды, а еще разум, позволяющий заметить связь между сексом и родами. Поэтому женщинам *Homo sapiens* могла понадобиться дополнительная мотивация.

В 2016 году появилась новая теория: женский оргазм – это не эволюционное приспособление, а, наоборот, в некотором роде атавизм (вроде аппендикса). Дело в том, что регулярная и не зависящая от обстоятельств овуляция – относительно недавнее изобретение природы, а у самок некоторых млекопитающих этот процесс до сих пор связан с половым актом или хотя бы с присутствием самца неподалеку<sup>[230]</sup>. Тогда получается, что женский оргазм изначально мог быть «звоночком» для созревания яйцеклетки, а потом, утратив эту функцию, сохранился как приятный бонус. Тут, конечно, возникает вопрос, почему этим бонусом осчастливили лишь немногие виды, но в любом случае нам стоит быть благодарными.

**3. Всегда ли мужчины испытывают оргазм?** Почти. Для тех, кто любит точные цифры, американские ученые не так давно на большой выборке выяснили, что оргазм регулярно испытывают 65 % гетеросексуальных женщин, 66 % бисексуальных женщин, 86 % лесбиянок, 88 % бисексуальных мужчин, 89 % мужчин-гомосексуалов и 95 % гетеросексуальных мужчин<sup>[231]</sup>.

Гетеросексуальные женщины и геи редко задаются вопросом «А кончил ли он?» – предполагается, что это ни с чем не спутаешь. Вообще-то это два разных процесса – просто сладкие спазмы в области гениталий, а потом их резкое прекращение приводят к расширению семявыводящих протоков и чаще всего запускают эякуляцию. Но можно испытывать оргазм и без нее (обычно в результате травм позвоночника или после операции на простате, такой же эффект обещают тантрические практики), а можно эякулировать без оргазма (например, если мужчина перебрал с алкоголем, ну или просто секс не очень хороший).

**4. Почему у мужчин не бывает множественного оргазма?** С эволюционной точки зрения это было бы бессмысленно – повторный оргазм не дает повторной эякуляции («заряд» не успевает

восстановиться так быстро), а значит, не повышает репродуктивные шансы. Но, поскольку, как мы уже говорили, женский оргазм в этом плане еще менее полезное приобретение, такой ответ звучит не очень убедительно. Возможно, разница опять же в психике – и тут слово предоставляется канадским психологам из Университета Макгилл. Они попросили 38 мужчин и 38 женщин помастурбировать в лаборатории и замеры генитальную температуру и психологическое состояние участников в самом начале, непосредственно перед оргазмом, в процессе и через 15 минут после. Собственно, в последнем случае и обнаружились интересные данные, позволившие сформировать гипотетический ответ: мужчины демонстрировали больше субъективного сексуального удовлетворения и быструю потерю интереса к процессу (и, судя по генитальной температуре, возбуждение также спадало). У женщин снижалась температура, но психологическое возбуждение и желание сохранялись. Ученые предположили, что именно эта готовность продолжать и дает женщинам суперсилу испытывать множественные оргазмы<sup>[232]</sup>. Правда, для их достижения, возможно, придется действовать более разнообразно – по данным исследования Международного сообщества по изучению женского сексуального здоровья (оргазмы 2000 женщин изучали на протяжении трех лет), шансы на следующий оргазм возрастают, если сменить подход к стимуляции после первого (например, ритм и силу нажатия на клитор).

Но люди веками искали способы преодолеть досадные физиологические ограничения – и гуру тантрического секса уверяют, что они способны научить мужчин испытывать множественные оргазмы. Трюк в том, чтобы с помощью специальных упражнений научиться «откладывать» эякуляцию при приближении оргазма и таким образом развести два этих процесса во времени. Мы честно пытались найти клинические исследования на эту тему, но потерпели фиаско. Тем не менее можно прислушаться к гуру и записаться на тантрические курсы – а вдруг, правда, работает?

**5. Что такое женская эякуляция?** Некоторые женщины (от 10 до 60 %, по данным разных исследований) действительно способны эякулировать – выделять некоторое количество жидкости из желез, окружающих уретру (так называемая железа Скина). Ее состав до сих пор вызывает споры, но биохимические анализы показывают, что это

не моча или, по крайней мере, не совсем моча (проблема в том, что железа Скина находится слишком близко к мочеиспускательному каналу, чтобы можно было гарантировать отсутствие мочи в составе эякулята. Но некоторые ученые склоняются к тому, что он ближе к мужской семенной жидкости, разумеется, без сперматозоидов). Обычно этой жидкости немного – чайная ложка или меньше, но у отдельных женщин бывает и намного больше. На некоторых из них можно посмотреть на порносайтах в разделе «Сквирт».

**6. Сколько видов оргазма бывает у женщин? И так ли они различаются?** Копья в основном ломаются вокруг двух видов оргазма – клиторального и вагинального. Все началось с Фрейда, который решил, что способность испытывать только клиторальный оргазм говорит о психологической незрелости женщины. После этого многие женщины, чтобы избавиться от чувства неполноценности, пытались научиться испытывать вагинальный оргазм или хотя бы правдоподобно его имитировать. Однако в итоге выяснились две интересные вещи: во-первых, испытывать так называемый вагинальный оргазм, то есть оргазм в ходе проникновения члена, пальцев или фаллоимитатора во влагалище, способна примерно треть женщин, а во-вторых, вагинальный оргазм вполне заслужил пометку «так называемый», потому что возникает он все равно благодаря стимуляции клитора, который устроен несколько сложнее, чем кажется на первый взгляд<sup>[233]</sup>.

С сугубо клиторальным оргазмом все просто – он происходит при стимуляции наружной части клитора (до недавнего времени считалось, что это и есть весь клитор, но, по последним данным, этот орган – что-то вроде айсберга: его невидимая часть гораздо больше). Стимулировать можно как целенаправленно (рукой или языком), так и косвенно, принимая наиболее подходящие для этого позы во время полового акта, чтобы член во время движения задевал заветный бугорок. Вероятность получения разрядки последним способом тесно связана с особенностями анатомии – чем меньше расстояние между головкой клитора и входом во влагалище, тем больше шансов<sup>[234]</sup>.

Так называемый влагалищный, а по сути, тот же клиторальный, оргазм получается, если прижимать головку члена (или фаллоимитатора) к передней стенке влагалища или стимулировать ее неглубокими фрикциями. Тут тоже значимы индивидуальные

особенности. Но какая, собственно, разница, как именно получать удовольствие?

Есть и еще один вариант, не замеченный в исследованиях, но периодически упоминаемый в научно-популярных статьях сексологов и воспетый журналами типа *Cosmopolitan* – маточный, или цервикальный, оргазм. Он происходит (ну или как минимум должен происходить) при раздражении пенисом шейки матки и, соответственно, предполагается, что приятные спазмы в этом случае – маточные сокращения. Это единственный тип оргазма, при котором размер члена имеет реальное значение, но и тут возможны лайфхаки – есть позы, укорачивающие влагалище (например, женщина сверху на корточках или если в миссионерской позе притянуть ноги к животу). Проблема в том, что, в отличие от двух вышеупомянутых видов оргазма, более-менее изученных исследователями, информация о маточном оргазме в основном поступает из «рассказов очевидцев». Это еще не означает, что его не существует, но к информации на эту тему стоит относиться критически (впрочем, это полезно в отношении любой информации).

Что касается сообщений об оргазме от анального секса, есть мнение, что даже тут может быть замешан вездесущий клитор, до отдельных скрытых участков которого можно дотянуться вот таким нетривиальным способом<sup>[235]</sup>. Оргазм, возникающий от раздражения эрогенных зон, удаленных от половых органов, например сосков, по сути, тоже клиторальный: он тоже приводит к возбуждению этого органа и при нем возникают те же спазмы мышц тазового дна<sup>[236]</sup>.

Гораздо интереснее дело обстоит с оргазмом при стимуляции частей тела, которые к эрогенным зонам не относятся. Например, одна 40-летняя женщина, привлекая внимание исследователей, кончала во время чистки зубов – согласитесь, неожиданный бонус!<sup>[237]</sup> Кто-то получает спонтанную сексуальную разрядку и вовсе на ровном месте, например по пути в магазин. В основном же клинически изученные случаи «маленьких смертей» из ниоткуда связывают с проявлениями эпилепсии<sup>[238]</sup>. Второй вариант – удачный и редкий побочный эффект от антидепрессантов нового поколения, селективных ингибиторов обратного захвата серотонина (СИОЗС). Но стоит учесть, что СИОЗС чаще, наоборот, вызывают снижение либидо и проблемы с оргазмом (хотя и не обязательно).



**7. Имеет ли смысл искать точку G?** Попробуйте, но имейте в виду, что ученые ее пока не нашли. Кроме того, они даже не сходятся во мнениях относительно того, существует ли она в природе<sup>[239]</sup>. В 1980-х годах немецкий гинеколог Эрнст Грефенберг написал о связи женских эрогенных зон с расположением парауретральных желез. Предполагалось, что искомая точка находится на глубине 5–8 см на передней стенке влагалища. В целом стимулировать разные участки на этой стенке и прислушиваться к ощущениям действительно полезно – многие женщины получают от этого удовольствие. Проблемы начинаются при попытке нарисовать точную карту – в ходе разных эмпирических исследований точка появлялась и исчезала, возникала в разных местах, оказывалась не точкой, а довольно крупным участком, или выяснялось, что таких точек несколько. Кроме того, не факт, что она вообще заслуживает отдельного названия – как мы уже говорили, своей счастливой сексуальной жизнью женщины в основном обязаны клитору (или, как сейчас любят обобщать некоторые ученые, «клитороуретровагинальному комплексу»), каким бы образом они ни получали удовольствие. Так что не стоит относиться к точке G как к заветному Граалю – процесс поиска тут явно важнее результата.

**8. Так кончила она или нет?!** Ни громкость стонов, ни выражение лица, ни ощущаемое сокращение (или отсутствие такового) мышц влагалища не являются точными показателями. На сегодняшний день у вас есть только два способа ответить на этот вопрос с научной достоверностью. Первый – это позитронно-эмиссионный томограф: он устроен таким образом, что может сканировать лишь голову женщины, пока вы делаете что-то интересное с другими частями ее тела, и при этом давать достаточно четкие снимки (хорошо бы, чтобы женщина при этом не очень дергалась). Второй вариант – чувствительная к давлению анальная пробка, замеряющая сокращения мышц тазового дна. Вы можете написать в Гронингенский (Нидерланды) или в Миннесотский университет, спросить, где они берут такие пробки, и прикупить себе парочку. Любопытно, использовали ли ученые-мужчины эти приборы в личных интересах?

**9. Что такое аноргазмия и как она лечится?** От отсутствия оргазма даже при мастурбации страдают около 4 % женщин. Аноргазмия могут вызывать разные причины – проблемы психологического и медицинского характера, прием антидепрессантов,

героиновая зависимость, гормональный дисбаланс и многое другое. Кроме того, встречается так называемая ситуационная аноргазмия – когда человек может получить разрядку только при определенном и очень узком наборе условий. Но сейчас такой вариант не считается сексуальным расстройством – это просто одно из проявлений многообразия человеческих реакций.

При постановке дифференциального диагноза первым делом проверяется наличие у пациента (намного чаще у пациентки) психологических проблем. Следом за работой берется терапевт и назначает разные анализы (общий анализ крови, проверка функций печени, анализы на гормоны и т. д.). И уже со всем этим надо отправляться к сексологу, который интерпретирует результаты и, если понадобится, проведет еще какие-то эмпирические исследования. Среди возможных фармацевтических решений – психоактивные препараты, агонисты дофаминовых рецепторов.

## **РЕЗЮМЕ**

- На протяжении долгого времени даже лучшие ученые умы не понимали разницы между мужской и женской анатомией и вообще плохо представляли себе, как устроена репродуктивная система.

- Мы воспринимаем оргазм как очень эмоциональное событие, но на самом деле в момент оргазма испытываем меньше эмоций, чем когда бы то ни было.

- Нет научных свидетельств того, что мужские и женские оргазмы принципиально различаются. Зато исследования показали, что люди в целом демонстрируют два типа оргазма – в зависимости от частоты и продолжительности сокращений мышц тазового дна.

- Понятие вагинального оргазма сильно устарело, после того как ученые получили новые данные об устройстве клитора: этот чудесный маленький орган чем-то напоминает айсберг, и его скрытая часть намного больше, чем то, что доступно при внешней стимуляции. Поэтому оргазм, который женщина испытывает при пенетрации, – тоже скорее клиторальный. Возможно, вездесущий клитор замешан даже в анальных оргазмах.



Но при этом способность испытывать разные виды оргазмов зависит от женской анатомии.

- Если не заниматься сексом, ничего страшного с организмом не случится, но если заниматься им почаще, можно получить немало бонусов, связанных со здоровьем. И да, мастурбация тоже полезна.

- А вот глотать сперму – абсолютно нейтральное с точки зрения здоровья (так же как и нанесение ее на лицо). Слухи о том, что мужское семя целебно для женского организма и обладает омолаживающими свойствами, научно не подтверждаются.

- Возможность более открыто говорить о разнообразии сексуальных практик заставила нас пересмотреть концепцию девственности. И сейчас это понятие связано скорее с определенным эмоциональным опытом, чем с физическим состоянием. Но в те времена, когда люди относились к девственности серьезно, они пытались придумать много забавных для современного человека «детекторов невинности».

- Точка G сильно переоценена – и вообще, скорее всего, ее не существует. Но продолжайте искать – хорошо знать свое тело и тело партнерши полезно.









## Глава 6

### Секс и возраст

Принято считать, что дети – невиннейшие существа, а сексуальность начинает проявляться лишь в подростковом возрасте, хотя личный опыт множества людей и наблюдения психологов противоречат этому распространенному мнению. Но становясь родителями, мы часто забываем, каково это – быть детьми, и идеализируем чад в соответствии со своими представлениями о том, как должна выглядеть «здоровая семья». При этом сексологи считают, что интерес к сексуальности (до определенного предела, и где наступает этот предел, мы позже поговорим) – нормальная часть развития ребенка.

Проблема в том, что исследования детской сексуальности сильно ограничены этическими соображениями – как мы уже писали в главе про кинки, нельзя, например, поставить на малышах эксперимент с разными сексуальными триггерами и посмотреть, что произойдет. Кроме того, даже задавать ребенку вопросы о желании потрогать себя и других людей за интимные места – это очень спорная методика с точки зрения его дальнейшего психологического благополучия: малыш может быть смущен, шокирован или начнет испытывать не соответствующий его возрасту интерес к сексу либо, наоборот, отторжение. В конце концов, если теория импринтинга и правда верна, он может начать ассоциировать сексуальное возбуждение с учеными (что, в общем-то, неплохо с точки зрения передачи генов, связанных с абстрактным мышлением, но является довольно жестоким и нечестным вмешательством в личную жизнь ребенка).

Поэтому исследователям остается использовать ограниченный набор методов. Во-первых, можно наблюдать за «проблемными» детьми, которых отправили к психологам из-за нестандартного сексуального поведения (например, если ребенок силой заставлял других детей «играть в доктора» или мастурбировал на людях). В таких случаях часто используются куклы, достоверно копирующие человеческую анатомию. Во-вторых, многое выясняется из воспоминаний взрослых. И наконец, наблюдения родителей и

опекунов тоже могут оказаться полезными. В истории сексологии встречались исследования на грани фола, например, источником данных о детской сексуальности, полученных Альфредом Кинси, как выяснилось в 1995 году, оказался один-единственный педофил по имени Рекс Кинг. Это открытие вызвало бурную полемику среди коллег Кинси: все-таки ученый прикрывал преступника, не говоря уже о том, что доверие к данным, поступающим из субъективных описаний одного человека, а не из нескольких источников, резко снижается.

В общем, к теориям, касающимся детской сексуальности, стоит относиться с несколько большей долей скепсиса, чем к исследованиям про взрослых, – их нельзя проверить экспериментально, и многие важные подробности остаются скрытыми от ученых, поэтому, даже наблюдая какие-то ярко выраженные корреляции, строить гипотезы о причинно-следственных связях следует с очень большой осторожностью. Тем не менее эта тема изучается уже больше столетия, и, как многое в современной психологии, здесь все тоже началось с Фрейда.

## Эдипов комплекс и зависть к пенису

В 1905 году Зигмунд Фрейд опубликовал «Три очерка о теории сексуальности», где попытался вычленить этапы психосексуального развития человека. Поскольку в представлении австрийского психиатра сексуальная энергия – самая мощная движущая сила в нашей психике от рождения и до самой смерти, проблем с тем, чтобы обсуждать сексуальность младенцев (при всей инновационности такого подхода для того времени), для него не существовало. Фрейд выделил пять стадий, которые сменяют друг друга по мере того, как расширяются представления ребенка о самом себе и окружающем мире.

**Оральная стадия:** 0–1,5 года. В этот период малыш познает мир в основном через рецепторы ротовой полости. Он много ест, чувствует связь с матерью через грудное кормление, пробует все вокруг на вкус. Фрейд считал, что это начальный этап развития сексуальности: ребенок еще не способен отделить себя от мамы и воспринимает ее тело как свое продолжение. В этот период человеческое существо находится в состоянии аутоэротизма, то есть его сексуальная энергия направлена на самого себя. Игры с гениталиями начинаются уже в грудном возрасте, но пока это еще не мастурбация, а просто исследование своего тела. Дальше, когда у младенца прорезаются зубы, начинается орально-садистическая стадия: теперь ребенок может выражать эмоции с помощью укусов и понимает, что чувство любви бывает амбивалентным – тяга к матери сочетается со злостью на то, что она не может быть рядом все время.

**Анальная стадия:** 1,5–3,5 года. Внимание ребенка смещается с зоны рта на область ануса – его начинают учить ходить на горшок и соблюдать правила гигиены. Это первое столкновение с социальной нормой, и, по Фрейду, от того, насколько успешно ребенок проходит этот период, зависит его дальнейшее отношение к нормам, правилам и законам.

**Фаллическая стадия:** 3,5–6 лет. Малыш внезапно обнаруживает себя в «треугольнике», включающем отца. Становится очевидно, что папа играет в его жизни какую-то другую роль, кроме того, он как-то



специфически значим для мамы. Пока неясно почему, но мама и папа разные физически, и, возможно, дело как раз в этом? Так у ребенка возникает интерес к различию полов и устройству собственных половых органов. И вот тут-то, по мнению Фрейда, возникают эдипов комплекс и комплекс Электры: ребенок начинает воспринимать родителя своего пола как соперника за любовь матери или отца. Кроме того, психиатр считал, что девочки начинают испытывать зависть к пенису, которая формирует дальнейший интерес к мужчинам. Мальчики, наоборот, начинают переживать страх кастрации (им кажется, что у девочек нет пенисов, потому что те в чем-то провинились, и с ними может случиться то же самое). Такой увлеченный фаллоцентризм – одно из самых слабых мест в теории Фрейда: совершенно неочевидно (и недоказуемо), что дети реально наделяют этот орган такой уж абсолютной ценностью (да и по взрослым меркам основоположник психоанализа несколько переборщил).

**Латентная стадия:** 6–12 лет. В этот период энергия либидо направляется в более «мирное» русло – на социальную активность и завязывание дружбы. Обычно в это время дети дружат со сверстниками своего пола и обращают большое внимание на гендерные различия.

**Генитальная стадия:** с 12 лет. На этом этапе начинает формироваться зрелая сексуальность. Если общение с противоположным полом вызывает слишком много стресса, могут появляться фиксации на предыдущих стадиях – подросток или молодой взрослый словно «откатывается» в детское состояние.

В некоторых аспектах эта теория актуальна и сейчас, не говоря уже о том, что она дала толчок дальнейшим размышлениям психологов на тему детской сексуальности. Тем не менее в ней есть много перекосов и непроверяемых положений. Вот основные претензии современных специалистов к Фрейду:

- С научной точки зрения многие положения его теории неверифицируемы, например, невозможно измерить уровень либидо с помощью какого-либо объективного показателя, так же как невозможно подтвердить или опровергнуть, что именно либидо является движущей силой психики.

- Парадоксальным образом Фрейд никогда не изучал собственно детскую психику – он работал с воспоминаниями взрослых пациентов, которые пытался вытащить на поверхность с помощью гипноза, ассоциаций и толкования снов, – и нет никакой гарантии, что в итоге доктор имел дело с реальными переживаниями, а не с умозрительными конструкциями, которые он сам же пациентам и внушил. Учитывая, насколько вольно и творчески психиатр трактовал образы из снов («Если вам приснилось, что вы играете на балалайке, значит, в интимной жизни вы консерватор», «Лицо чаще всего является символом мужских половых органов»), неудивительно, что в итоге детство его подопечных выглядело как-то фал-лоцентриченько.

- Представители феминистского движения считают теорию Фрейда откровенно сексистской – с его точки зрения, женское либидо развивается через зависть к пенису (как будто там однозначно есть чему завидовать!) и поэтому женскую сексуальность нельзя считать полноценной.

## Поиграем в доктора: нормальные проявления сексуального любопытства

Современная теория детского психосексуального развития не погружается в глубины подсознания, а занимается преимущественно определением того, какие проявления интереса к половым отношениям можно считать естественными для детского развития, а когда пора бить тревогу. А еще – что стоит рассказывать детям о сексе в соответствии с их возрастом. С точки зрения специалистов Национального центра исследований сексуального поведения молодежи (США), график выглядит примерно так [\[240\]](#):

### *До 4 лет*

#### **Что могут делать дети (и это нормально):**

- изучать и трогать интимные части тела как наедине с собой, так и на людях (ребенок еще не понимает, что это неприлично), показывать их другим людям;
- трогать женскую грудь;
- раздеваться просто потому, что хочется ходить нагишом, проявлять интерес к чужому обнаженному телу (например, в бассейне);
- задавать вопросы об анатомии и функциях тела.

#### **О чем с ними стоит говорить:**

- какие части тела как называются;
- о том, что мальчики и девочки отличаются друг от друга (можно пока без подробностей);
- как соблюдать личные границы (закрывать интимные места одеждой, не трогать других детей и взрослых за половые органы);
- в чем разница между приемлемыми и неприемлемыми прикосновениями;
- почему, если чьи-то прикосновения не нравятся, можно и нужно говорить «нет».

## 4–6 лет

### **Что могут делать дети (и это нормально):**

- мастурбировать (и случайно попадаться на этом);
- разглядывать других людей, когда они без одежды;
- имитировать любовное поведение (целоваться, держаться за ручки);
- разговаривать об интимных частях тела;
- «играть в доктора» с ровесниками.

### **О чем с ними стоит говорить:**

- как тело меняется с возрастом;
- откуда берутся дети (в самом простом варианте, без особых подробностей);
- в мастурбации нет ничего плохого, но не стоит трогать свои половые органы в присутствии других людей;
- почему также не стоит разрешать другим людям трогать тебя за интимные части тела;
- если к тебе пристают, это вина только того, кто пристает;
- как вести себя с незнакомцами;
- кому пожаловаться, если кто-то к тебе пристает.

## 7–12 лет

### **Что могут делать дети (и это нормально):**

- мастурбировать;
- играть с ровесниками в игры с сексуальным уклоном («правда или вызов», игры в семью или пару, в русском варианте это может быть «бутылочка»);
- рассматривать картинки с голыми людьми;
- изучать медиаконтент, связанный с темами секса;
- хотеть больше личного пространства (не переодеваться при других людях) и неохотно обсуждать темы секса со взрослыми;
- начать испытывать сексуальное влечение к ровесникам.

### **О чем с ними стоит говорить:**

- как будет меняться тело и жизнь вообще в период пубертата;

- как происходят оплодотворение яйцеклетки, вынашивание ребенка и роды;
- о рисках сексуальной активности;
- об основах контрацепции;
- о том, что считать сексуальным насилием и как от него защититься;
- о безопасности и соблюдении личных границ в он-лайне и офлайне;
- как вести себя на свидании.

Как же тогда выглядит проблемное сексуальное поведение? Во-первых, это действия, несвоевременные для текущего уровня развития ребенка (тут есть сложности с определением четких границ несвоевременности, но, например, желание четырехлетки сделать эротический массаж взрослому явно выходит за пределы естественного поведения). Во-вторых, такое поведение включает насилие, агрессию или стремление совершать сексуальные действия не с ровесниками, а с детьми младше или взрослыми. В-третьих, оно связано с очень сильными эмоциональными реакциями, например злостью или тревогой. Что делать в таких ситуациях? Важно поговорить об этом с ребенком, но при этом сохранять спокойствие и не выносить преждевременных суждений. Подойдут открытые вопросы, чтобы у ребенка была возможность рассказать, как он видит ситуацию: «Что ты делал? Как это пришло тебе в голову? Что ты чувствуешь в связи с этим?»

## **А девочка созрела: когда подростки готовы к сексу и как это определить**

В 1562 году английский поэт Артур Брук написал поэму о трагической любви молодых людей, которая стала самым известным его произведением. Произошло это, правда, случайно – сюжет поэмы спустя 30 лет украл другой англичанин, которому куда больше повезло с посмертной славой, – Уильям Шекспир. На основе стихов Брука он написал «Ромео и Джульетту», поменяв в сюжете лишь некоторые детали. В частности, возраст главной героини. Бруковским Ромеусу и Джульетте было по 16. Шекспировская Джульетта стала 13-летней. Брук о сексе возлюбленных пишет вполне прямо, а Шекспир – завуалированно («Уходишь ты? Еще не рассвело. / Нас оглушил не жаворонка голос, / А пенье соловья»<sup>[241]</sup>). Тем не менее похоже, ни сам великий драматург, ни его современники не видели в том, что 13-летняя героиня занималась сексом, ничего ужасного. Можно подумать, что Шекспир плохо представлял себе 13-летних девочек и не понимал, о чем пишет, но все как раз наоборот: на момент написания пьесы дочери Шекспира, Сьюзен, было как раз 13.

Оба британца – и Брук, и Шекспир – хотели сделать своих героинь юными и невинными. Трехлетнюю разницу в возрасте двух Джульетт можно объяснить разными представлениями о возрасте первой любви у Шекспира и Брука, но, возможно, дело не столько в них самих, сколько в том, что за 30 лет британской истории взгляды общества на то, в каком возрасте девушка может влюбиться, слегка поменялись.

По меркам мировой истории 30 лет – ничто, и надо ли говорить, что мнение относительно того, когда представители нашего вида уже достаточно созрели для любви и секса, заметно менялось в разные эпохи и в разных обществах.

В племенном обществе, а позднее в античных культурах подходящий возраст для секса определялся довольно просто – если у девочки начались месячные, а у мальчика выросли волосы на лобке, значит, они уже достаточно взрослые для секса. Обычно это происходило в 12–14 лет, но рамки были достаточно условными<sup>[242]</sup>. В

античной Греции возраст 12–14 лет был приемлем и в гетеросексуальных, и в гомосексуальных отношениях. Впрочем, каждый имел право на свое мнение. Древнегреческий поэт Гесиод в поэме «Труды и дни» писал, что жену в идеале нужно выбирать среди девушек, которые прошли половое созревание пять лет назад (то есть среди 17–19-летних). Только в I веке брак стал государственным делом, и Гай Юлий Цезарь сделал его двухэтапным процессом: вначале главы семей заключали соглашение о женитьбе детей, а потом уже совершалось бракосочетание. Именно из Рима традиция соглашений о брачных союзах распространилась по миру. В исламских странах, например, о будущей свадьбе договаривались до полового созревания детей, когда им было примерно по семь лет, но в брак подростки вступали после того, как у девочки начинались месячные.

В середине XII века монах Грациан из строгого средневекового ордена Камальдоли написал книгу *Decretum* (в России историки знают ее как «Согласование несогласных канонов»). В своей работе Грациан постарался привести к некому единству тексты из разных авторитетных источников, убрав противоречия. При этом монах был не особо придирчив к методам их устранения и шел в своем труде на всевозможные логические уловки. Впрочем, средневековые критики приняли книгу очень доброжелательно, и в истории она осталась как первый, после древнеримской эпохи, труд по праву – точка отсчета современной юриспруденции.

В своем труде Грациан коснулся и надлежащего возраста для брака (и соответственно секса) – согласно традиционным представлениям, он написал, что вступать в брачный союз полагается примерно между 12 и 14 годами. Впрочем, добавлял он, согласие и волеизъявление будущих супругов тоже имеет значение, и если оно есть, то обмениваться брачными клятвами можно начиная с семи лет. Именно эти постулаты Грациана надолго легли в основу европейского законодательства.

Можно подумать, что люди, полагавшие, будто семилетки способны осознанно вступать в брак, были не в себе. Но на деле все было сложнее. До Нового времени, начавшегося приблизительно в XVI–XVII веках, отношение к детству было принципиально иным. Говоря точнее, понятия детства не существовало вовсе. Художники Средневековья, рисуя детей, как правило, изображали низкорослых

людей со взрослыми чертами<sup>[243]</sup>. Не потому, что все они были настолько плохими живописцами, а оттого, что в то время детей воспринимали как маленьких взрослых, которые и по правам, и по обязанностям мало отличались от «настоящих». Это позже появился термин «детство» и, соответственно, возникло понимание, что к детям нужно относиться по-особому – беречь их от определенной информации, не ждать от них способности принимать серьезные решения и не нагружать работой. А пока всего этого не было, женитьба семилеток не вызывала особого ажиотажа. Высказывались и предложения сделать женитьбу возможной еще раньше. Такие браки считались законными, если ни один из супругов до достижения половой зрелости не захотел его аннулировать либо если у супругов был секс (юридически он считался «финализацией» брачного договора). Даже в случае, если первый секс оказывался, по сути, изнасилованием, брак считался окончательно узаконенным<sup>[244]</sup>.

Надо добавить, что, несмотря на законодательство, жестких, как сегодня, рамок брачного возраста не существовало. Женитьба зачастую становилась способом решения финансовых вопросов и улаживания отношений между семьями, поэтому брак заключался тогда, когда это было выгодно. В Британии в 1564 году зарегистрировали брак трехлетнего Джона и двухлетней Джейн. Интересно, как складывались их отношения в дальнейшем, но об этом история умалчивает.

Зарегистрированных и описанных случаев браков между детьми, не достигшими полового созревания, не очень много (это не значит, что и самих браков было мало, – просто далеко не все регистрировали отношения и далеко не во всех записях есть указание на возраст супругов). Но возраст 12–14 лет официально считался подходящим для начала семейной (и сексуальной) жизни еще долго: в законодательстве наполеоновской Франции (то есть в начале XIX века) поменялось многое, но не брачный возраст – он, как и прежде, составлял 13 лет. Спустя век уже знакомый нам Магнус Хиршфельд, один из пионеров сексологии, провел свое исследование, сравнив показатели в 50 странах (в основном Европы, Южной и Северной Америки). В 15 странах заниматься сексом официально разрешалось с 12 лет, в семи – с 13, в пяти – с 14 и еще в пяти – с 16. В остальных 28 странах никаких внятных законодательных норм на этот счет не существовало. Впрочем, исследование Хиршфельда оставалось актуальным недолго.



В Британии и США возраст согласия начал стремительно повышаться в 1920-х годах благодаря усилиям феминисток. Именно они привлекали внимание к проблеме и активно требовали изменений в законодательстве. И успешно: в Соединенных Штатах, например, где такие вопросы регулировались законами штата, возраст согласия вырос абсолютно в каждом из штатов и составил от 14 до 18 лет. Тенденция к повышению была повсеместной с конца XIX и до конца XX века.

Как же обстоят дела сегодня? Даже в граничащих странах нормы могут значительно различаться. Для Азии, например, разброс вариантов составляет от 12 лет в Республике Филиппины до 21 года в Королевстве Бахрейн. При этом в большинстве стран Азии предпочли остановиться на 16-летнем рубеже, а в 11 странах секс вне брака незаконен вне зависимости от возраста.

В Европе разброс меньше – от 14 до 18 лет, и 16 – также самый популярный вариант (к слову, таков возраст сексуального согласия и в России). Рубеж 17–18 лет сочли приемлемым государства, где сильны религиозные традиции и сообщества: Мальта, Турция, Ирландия, Ватикан, Кипр. В абсолютном большинстве стран Северной Америки возраст согласия составляет 16-18 лет. В Южной Америке планка в целом ниже – от 13 до 16 лет, а Африка – безумное лоскутное одеяло, где в расположенных рядом странах заниматься сексом можно с 20 и с 12 лет.

Чем же обусловлен такой разброс? Тут играет роль множество факторов. Например, Ватикан и Индия, страны, где возраст согласия один из самых высоких в мире – 18 лет, пришли к этому по разным причинам. В Ватикане ситуация поначалу мало отличалась от остальной Италии того времени – возраст согласия составлял 12 лет. В 1983 году он был повышен до 14 лет для женщин и до 16 для мужчин. По тогдашним европейским меркам эта планка была довольно низкой, а по прошествии 30 лет стала самой низкой в Европе. Очевидно, это плохо вязалось со статусом главного католического государства мира, поэтому в 2013 году в закон внесли изменения, и возраст согласия стал самым высоким в Европе, а секс с людьми, не достигшими этого возраста – 18 лет, начал рассматриваться как преступление. Такая вот имиджевая история.

В Индии возраст согласия сейчас также составляет 18 лет, но там это решение приняли из куда более практических соображений. В XIX веке заниматься сексом и жениться в этой стране можно было с 10 лет. Супружеское насилие, как и везде, не было в Индии редкостью, но в 1892 году на слуху у всех оказалось дело Фульмони Даси: 10-летнюю бенгальскую девочку Фульмони изнасиловал ее 30-летний муж, после чего она умерла от повреждений внутренних органов. Так как по закону супружеский секс в Индии изнасилованием считаться не мог, несмотря на показания матери Фульмони<sup>[245]</sup>, мужчина был приговорен к году общественных работ. Случай получил такую огласку, что привел к реформированию законодательства: возраст согласия с 10 лет повысился до 12. И даже если ребенок вступал в брак раньше, секс с партнером до 12 лет, пусть и между супругами, официально приравнялся к изнасилованию. Следующая реформа в этой области произошла спустя полвека: ранние беременности часто заканчивались смертью женщин, и в 1949 году женские общества в Индии смогли повысить возраст согласия до 15 лет. А в 2013 году он достиг 18 лет – на этот раз в результате политического давления консерваторов.

В России ситуация была несколько запутанной. Сам брачный возраст, регулярно меняясь, был, как правило, значительно выше, чем в Европе, – во времена Петра он составлял для мужчин 20 лет, а для женщин 17. В конце XVIII века Синод понизил его, но к XIX веку он снова стал одним из самых высоких в Европе – 18 лет для мужчин и 16 для женщин. При этом для офицеров действовали свои правила, и для вступления в брак нужно было не только достичь 23-летнего возраста, но и отслужить не меньше двух лет в одной воинской части. Кроме «государственного» брачного возраста отдельно существовали церковные нормы, по которым жениться мужчинам можно было после 15, а женщинам выходить замуж после 13 лет. В качестве обязательного условия вступления в брак со времен Петра I значилось «умственное здоровье» – петровский указ «О свидетельствовании дураков в Сенате» запрещал жениться дворянам, не годным к службе. В екатерининские времена для вступления в брак требовалось также медицинское освидетельствование, подтверждающее половую зрелость, и согласие родителей или опекунов. А ведь был еще и

Кавказ, где официально действовали особые нормы (в соответствии с требованиями ислама)!<sup>[246]</sup>

Возможно, именно обилие этих правил привело к тому, что в Уголовном кодексе СССР возраст сексуального согласия был обозначен очень просто, буквально одной фразой – «достижение половой зрелости» (в то время как брачный возраст составлял 18 лет). В 1996 году появилась конкретика – 16 лет, вне зависимости от пола. В 1998 году он был понижен до 14, а в 2003-м вновь поднят до 16 и таким остается и по сей день<sup>[247]</sup>. Впрочем, споры о том, каким же он должен быть, не утихают, и не только в России. Не стоит забывать, что законодательные нормы не обладают непререкаемым авторитетом для подростков, переживающих гормональную бурю, и реальный возраст начала половой жизни отнюдь не всегда совпадает с нормативным.

В послереволюционном СССР девушки начинали вести половую жизнь в 19–21 год, и вплоть до 1960-х годов и возраст начала половой жизни, и возраст вступления в брак рос. Интересно, что в Европе и Америке эти цифры в тот же период неуклонно снижались – в то время, когда СССР медленно восстанавливался после войны и молодых мужчин не хватало, в Америке уже появлялись первые «дети цветов»<sup>[248]</sup>. С 1960-х и до 1990-х годов молодежь СССР постепенно догоняла остальной мир и возраст первого секса снижался, а в Америке за последние десятилетия он, напротив, повысился, и сейчас в России и Америке почти одинаков – 17 лет в среднем по всем штатам и 16 лет в нашей стране<sup>[249]</sup>.

## Акселерация и безалаберность

Возраст 16–17 лет многие считают вполне подходящим для сексуального дебюта. Но представления о норме часто легко подстраиваются под окружающую действительность. Именно поэтому самое время поинтересоваться, что же думают об оптимальном возрасте первого секса ученые, хотя на их исследования также могут влиять нормы общественной морали, но тут, увы, ничего не поделаешь.

Возможно, вам приходилось слышать, как ваши ровесники, глядя на подростков, говорили, что они в их годы выглядели детьми – а «эти» кажутся куда взрослее. Это не просто ворчание – ученые подтверждают, что возраст половой зрелости в самом деле снижается. В вышедших в 2003 году американских педиатрических рекомендациях говорится, что появление лобковых волос и рост груди у девочек шести-семи лет может быть вполне естественным явлением, а не свидетельством какой-либо аномалии<sup>[250]</sup>. Новые рекомендации основаны на ряде исследований, в частности, на работе группы ученых под руководством Германа-Гидденса: они обследовали около 17 000 американских девочек в возрасте от 3 до 12 лет и обнаружили, что половое созревание у них наступает в среднем раньше, чем принято писать в пособиях по педиатрии<sup>[251]</sup>.

Тут впору подумать, что и заниматься сексом детям тоже можно начинать раньше, но не все так просто. Дело в том, что, по мнению ряда ученых, подростки (по крайней мере большинство из них) достигают половой зрелости прежде, чем обретают способность сознательно оценивать последствия своих действий<sup>[252]</sup>. Основной источник информации о сексе для тинейджеров – их ровесники, которые редко бывают объективными, непредвзятыми, рациональными и имеют достаточно знаний. Вследствие этого подростки куда больше, чем люди старшего возраста, подвержены заболеваниям, передающимся половым путем, у них чаще случаются незапланированные беременности и происходит секс по принуждению. Все это имеет и косвенные последствия – к примеру, согласно одному недавнему исследованию, сексуально активные девочки-подростки 12–

17 лет страдают от депрессии в два раза чаще своих сверстниц<sup>[253]</sup>. Впрочем, о причинах этого известно пока мало, а вот прямые риски подросткового секса изучены довольно хорошо.

Для наглядности – ИППП бывает у каждого четвертого сексуально активного подростка!<sup>[254]</sup> Еще одно исследование выявило, что студенты колледжей используют презервативы менее чем в половине случаев «одноразового» секса<sup>[255]</sup>. Также опросы показали, что, чем младше была девушка во время первого секса, тем более вероятно, что это был секс по принуждению или без ее активного согласия<sup>[256]</sup>. А согласно другому исследованию, у 74 % девушек-подростков, имевших секс в возрасте до 14 лет, он не был добровольным<sup>[257]</sup>. Конечно, было бы ужасной ошибкой списывать изнасилования подростков на то, что эти девушки были недостаточно сознательны. Кроме того, существует обширная «серая зона», в которой происходящее может не расцениваться как изнасилование, но при этом девушка не уверена, хочет ли она секса, или считает, что говорить «нет» на этом этапе уже неудобно, или боится, что, скажи она «нет» – и происходящее взаправду станет изнасилованием. Разбираться в этих вопросах очень помогает своевременное обсуждение вопросов секса с родителями, учителями, врачами и психологами.

**Они учат наших детей плохому? Почему в сексуальном образовании нет ничего страшного**

*Среди консервативно настроенных родителей и чиновников бытует мнение, что лучший способ контрацепции – это воздержание, а доступность информации о сексе приобщает подростков к пороку с ранних лет. Исследования калифорнийского ученого Дугласа Кирби показывают, что это не так: из 73 программ школьного сексуального образования в США и других странах 34 % привели к тому, что подростки начали откладывать первый сексуальный опыт, а остальные просто никак не повлияли на возраст потери девственности<sup>[258]</sup>. Что касается частоты сексуальных контактов, статистика и тут оказалась вполне оптимистичной: из 38 программ, эффект которых впоследствии оценивался по этому параметру, 12*

привели к снижению активности, 25 ничего не изменили, и только одна программа, кажется, подтолкнула подростков чаще заниматься сексом. Примерно то же и с числом партнеров: сексуальное просвещение либо снизило его, либо никак на него не повлияло.

Так что образовательные беседы и брошюры не сказываются на количестве сексуально озабоченных людей, но зато помогают лучше разбираться в собственных желаниях и осознавать свое право в любой момент сказать «нет». К тому же просвещенность в вопросах контрацепции, знание того, какие способы предохранения работают, а какие – не очень (например, вероятность беременности при «календарном» методе предохранения, когда считают дни до овуляции, – 24 %), как передается ВИЧ и другие половые инфекции (о том, что оральный секс может быть способом передачи, знают не все взрослые), очень помогают снизить риски. Американские исследования показали, что «либеральные» программы сексуального образования существенно снижают статистику подростковых беременностей, в то время как массовые агитации за воздержание оказались в этом смысле совершенно неэффективными, не говоря уже о том, что они не достигают и своей главной цели: подростки не становятся сексуально менее активными<sup>[259]</sup>.

Интересно, что семья остается самым важным фактором, определяющим сексуальную социализацию<sup>[260]</sup>. Исследование, в котором приняли участие более 1000 подростков из средних и старших классов, показало, что ни медиа, ни мнение ровесников не играют такой роли<sup>[261]</sup>. Если родители не говорят о сексе, то и дети начинают считать эту тему табуированной, а значит, им будет сложнее обсуждать с будущими партнерами свои желания и ощущения, не говоря уже о способности выразить несогласие на сексуальную близость. А вот от занятий сексом неумение разговаривать о нем совершенно не страшит. Кроме того, в семьях, где родители сочетают позитивное отношение к сексу с необходимыми предупреждениями о правилах безопасности, дети начинают половую жизнь в более позднем возрасте.

## **Страсть без срока годности**

С детьми и подростками мы более-менее разобрались. А как меняется с возрастом сексуальность взрослого человека? Давайте исходить из критериев Всемирной организации здравоохранения: по ним молодость заканчивается в 45 лет. Далее до 60 длится средний возраст, до 75 человека считают пожилым и только потом – старым. На протяжении этого времени в сексуальной жизни происходит очень многое: тело переживает разнообразные трансформации, накапливается опыт, меняется отношение к разным вещам, в том числе и к собственной внешности. Давайте попробуем разобраться во всех этих аспектах зрелой сексуальности. А начнем с тела и его возрастных изменений.

## Действительно ли женская сексуальность расцветает после 30?

Это устоявшееся мнение дает надежду всем юным женщинам, которые пока так и не испытали оргазм, а молодых людей побуждает искать приключений с партнерами постарше. И ряд крупных исследований его подтверждает. Например, американские психологи Ким Уоллен и Элизабет Ллойд свели в один график данные исследований Кинси по частоте оргазмов у мужчин и женщин: в 20 лет вероятность испытать оргазм во время полового акта для женщины составляет 50 %, а в 30 – уже больше 80 % (правда, выше 90 % она так никогда и не поднимается, а мужчины выходят на показатель в 90 % в среднем к 15 годам)<sup>[262]</sup>. Положительную динамику подтверждает и статистика сайта знакомств OkCupid: в 20 с небольшим у женщины примерно 40 % вероятности испытать трудности с оргазмом во время секса, а вот после 40 – только 20 %. К тому же, согласно исследованиям известного американского сексолога Шир Хайт, женщины «бальзаковского» возраста чаще испытывают множественные оргазмы, чем 20-летние<sup>[263]</sup>. Правда, австралийские ученые пришли к выводу, что возраст скорее понижает шансы женщины на оргазм, однако они подчеркивают, что на эту тему не хватает лонгитюдных исследований, а качество сексуальной жизни разные исследователи определяют по-разному, так что привести все данные к единому знаменателю тут довольно сложно<sup>[264]</sup>.

Впрочем, расцвет сексуальности – это не только больше оргазмов, но и больший интерес к сексу вообще: женщины возраста MILF (между 30 и 50 годами) часто воспринимаются как более раскованные и инициативные. Эволюционный психолог Дэвид Басс в соавторстве со своими студентами написал статью, где изложил новую теорию на этот счет. Басс и его помощники выяснили, что женщины 30–40 с небольшим лет проявляют заметно бóльшую сексуальную активность, чем дамы помоложе, причем это выражается не только в более богатых сексуальных фантазиях, но и в желании заниматься сексом во время месячных и вступать в случайные связи. Басс предположил, что тут замешан эволюционный механизм: раньше детская смертность была



очень высока, и к 30 годам древняя женщина успевала потерять нескольких отпрысков. Чтобы компенсировать это, она старалась за оставшееся время жизни выносить как можно больше детей, что стимулировало сексуальную активность. Правда, тут есть нюансы: примерно три четверти женщин, участвовавших в опросе, были рекрутированы на сайте Craigslist, где пользователи обычно ищут ни к чему не обязывающих сексуальных приключений, так что Басса вполне можно упрекнуть в том, что исследование не вполне объективно и было организовано так, чтобы подтвердить его теорию. К тому же есть и альтернативные объяснения – возможно, к 30 годам женщины просто начинают лучше понимать, чего хотят от секса, и получать от него большее удовольствие. И соответственно, чаще хотят им заниматься не только ради создания и укрепления отношений, но и просто ради процесса.

Однако длится этот подъем лишь до определенного момента – в среднем до 46 лет. Далее начинается перименопауза: женское тело готовится к прекращению менструаций, они становятся более редкими и нерегулярными. Яичники постепенно перестают выделять эстрогенные гормоны (эстрадиол, эстриол и эстрон). Из-за изменений в организме примерно у половины женщин в числе прочих симптомов наблюдается снижение интереса к сексу и появляется вагинальная сухость (выделяется меньше смазки). Это, впрочем, не означает, что сам секс становится хуже, – по мнению большинства исследователей, на способность испытывать оргазм эти изменения не влияют, разве что «раскачаться» может быть сложнее. При этом поддерживать сексуальную жизнь на высоте и дальше помогают заместительная гормональная терапия, лубриканты и, конечно, качественная прелюдия и доверительные отношения с партнером.

## А что у мужчин?

Пик мужской сексуальности приходится на подростковые годы, а затем она держится примерно на одном уровне, хотя в пожилом возрасте влечение может снизиться. Но это не означает, что самые острые сексуальные ощущения мужчина испытывает до 20 лет, — многое ведь зависит не только от притока крови к пенису, но и от умения выстраивать эмоциональные отношения. С возрастом у мужчин тоже могут появиться некоторые трудности с достижением оргазма, но все же главная проблема — снижение способности поддерживать эрекцию.

Эректильная дисфункция не обязательно связана с возрастом. Ее могут вызывать самые разные факторы — от психологических проблем до курения, гормонального дисбаланса и воспалительных заболеваний. Тем не менее со временем вероятность трудностей с эрекцией повышается: сердечно-сосудистые заболевания, диабет, нарушенный обмен веществ часто (хотя и не обязательно!) влияют на кровоснабжение пещеристых тел пениса. Масштабное гарвардское исследование 2003 года (в нем приняли участие более 30 000 мужчин в возрасте от 53 до 90 лет) показало, что 26 % мужчин сталкиваются с эректильной дисфункцией в 50–59 лет, а к 70 годам от этого расстройства страдают уже более 60 %<sup>[265]</sup>. Тем не менее возраст не приговор, а лишь фактор риска: правильное питание, активный образ жизни и отсутствие вредных привычек заметно повышают шансы на регулярную эрекцию.

К тому же у проблем с потенцией есть медицинское решение. И речь не только о «Виагре» и подобных ей препаратах (кстати, в случае «Виагры» важно не иметь завышенных ожиданий: она не восстанавливает сексуальные функции на уровне подросткового периода, а лишь помогает мужчине сохранить эрекцию, когда он уже возбуждился. При этом с возрастом может снижаться и либидо: то, что раньше вызвало бы моментальное возбуждение, будет производить не такое сильное впечатление). Можно следить за состоянием сердечно-сосудистой системы, пересмотреть список других лекарств, которые принимает пациент (например, антидепрессанты, анти-гистамины и

бета-блокаторы порой вызывают проблемы с эрекцией), и поднимать уровень тестостерона с помощью гормонотерапии.

При этом с возрастом иногда возвращается проблема, которая обычно считается подростковой, – преждевременная эякуляция. Это актуально примерно для трети мужчин в возрасте от 50 до 60 лет. Как правило, «скорострельность» связана с тревожностью и представлением о том, что удовольствие женщины во время секса целиком зависит от состояния пениса, поэтому с возрастом, когда мужчины начинают беспокоиться об эрекции, может возникнуть и такой «побочный эффект». Чтобы снизить градус тревожности, психологи и сексологи рекомендуют зрелым и пожилым парам плавно переходить от «пенисоцентричного» секса к более «рассредоточенным» практикам, не подразумевающим обязательного проникновения (в английском языке для них есть прекрасное слово outercourse, в противовес традиционному соитию – intercourse). Интересно, что только около 7 % европейских мужчин, страдающих от эректильной дисфункции, принимают таблетки для повышения потенции – остальные ищут другие пути<sup>[266]</sup>.

## **Возможна ли насыщенная сексуальная жизнь после 65?**

Определенно да – учитывая, что в правилах некоторых американских домов престарелых секс между пациентами официально запрещен (видимо, по принципу «как бы чего не вышло», хотя, как мы уже писали в прошлой главе, риск умереть от инфаркта во время бурной ночи несколько преувеличен). И эти правила периодически нарушаются. Правда, тут приходится делать поправку на определенное гендерное неравенство. Согласно исследованию специалистов из Чикагского университета, большинство мужчин остаются сексуально активными и после 70, а женщины после менопаузы начинают заниматься любовью заметно реже. Гендерные различия со временем растут и достигают пика в 75–85 лет: в это десятилетие 38,9 % мужчин и только 16,8 % женщин сохраняют интерес к «нелепым телодвижениям». При этом 70,8 % мужчин из вышеупомянутых живчиков довольны своей сексуальной жизнью и только 50,9 % активных женщин могут похвастаться тем же<sup>[267]</sup>. Но есть и другие, более оптимистичные данные, полученные в Манчестерском университете, согласно которым активные мужчины и женщины за 60 примерно одинаково и достаточно высоко (80–90 %) оценивают качество своей сексуальной жизни.

Гендерная разница, если она действительно существует, может быть связана с самооценкой и восприятием собственного тела: согласно опросу, проведенному в США в 2014 году (в нем приняли участие более 2000 человек), наибольшей уверенности в постели мужчины достигают между 50 и 69 годами, а женщины – между 18 и 29<sup>[268]</sup>. При этом только 34 % мужчин переживают из-за физических признаков старения – и 56 % женщин. Правда, тут есть нюансы: никто не может гарантировать, что все участники отвечали одинаково искренне. Нельзя сбрасывать со счетов и еще один важный фактор, влияющий на желание заниматься сексом: женщины в пожилых парах могут воспринимать проблемы с эрекцией у партнера как свидетельство того, что они потеряли свою сексуальную привлекательность, и переживать по этому поводу. Мужчины, в свою

очередь, могут принять на свой счет недостаток смазки у партнерши, но от женщин все-таки реже ждут красноречивых показателей возбуждения. А еще можно добавить влажности с помощью лубриканта – с эрекцией таких трюков не провернешь. В любом случае подчеркивать желанность и привлекательность своего партнера со временем становится еще важнее.

## Самый желанный возраст

Думая про секс с разницей в возрасте, какую картину вы видите перед глазами? Готовы поспорить, что большинство представляет себе молодую женщину и зрелого мужчину. Обратная ситуация до сих пор кажется несколько странной, несмотря на все, что мы знаем о личной жизни Лиз Тейлор, Мадонны и нынешнего президента Франции Эмманюэля Макрона.

Что ж, статистика пока оправдывает стереотипы. В 2013 году в Америке провели исследование среди гетеросексуальных супружеских пар, где среди прочего участников спрашивали и о возрасте. Оказалось, что треть из опрошенных – примерно ровесники. Еще в 20 % случаев муж был старше жены на два-три года, в 13 % – на четыре-пять лет, в 12 % – на шесть – девять лет<sup>[269]</sup>.

Расклад, при котором женщина старше мужчины на два-три года, обнаружился у 7 % пар, на четыре-пять лет – в 3 %, на шесть – девять – также в 3 %. Исследования, проведенные в Австралии, Британии, Японии, Кении и других странах, показали примерно такую же картину: женщины явно предпочитают мужчин примерно своего возраста или старше<sup>[270]</sup>. Так что дамы, ведущие себя в духе легендарной миссис Робинсон из фильма «Выпускник», остаются исключением.

По некоторым данным, после 35 лет женщины все-таки начинают обращать больше внимания на избранников моложе, но пределы допустимого для них все равно остаются уже, чем у мужчин. В июне 2017 года один из популярных сайтов знакомств OkCupid опубликовал исследование, посвященное типичной разнице в возрасте между пользователями, состоящими в переписке. Выяснилось, что 45-летний мужчина в поиске романтических знакомств чаще всего будет писать 39-летним женщинам, а 45-летняя женщина – 44-летним мужчинам. Кстати, в ходе исследования обнаружилось также, что для женщины стратегически оправдано самой писать парням помоложе: они живее реагируют на инициативу (наверное, за это стоит благодарить ту же миссис Робинсон: привлекательная зрелая женщина, знающая, чего она хочет, – достаточно популярный фетиш). А вот пассивно ждать

писем от горячих юношей не стоит: мужчины более инициативны с женщинами, которые моложе их.

Но пока мы говорим все-таки о возрастной разнице в границах разумного. А что заставляет людей интересоваться в сексуальном плане несовершеннолетними и пожилыми?

Педофилия, пожалуй, самый сложный с этической точки зрения психиатрический диагноз нашего времени (в отличие от нее, геронтофилия считается парафилией, но не признается психическим расстройством на официальном уровне). Строго говоря, влечение к неполовозрелым особям своего вида, по мнению современной науки, – это своего рода сексуальная ориентация, то есть человек в данном случае не выбирает, кто вызывает у него сексуальное возбуждение (некоторые ученые связывают это расстройство со специфической «прошивкой» мозга<sup>[271]</sup>). Поэтому не вполне справедливо считать педофилов испорченными и порочными, тем более что далеко не все люди, совершающие сексуальные преступления против несовершеннолетних, являются истинными педофилами (разные исследования показывают, что таковых среди абьюзеров от 25 до 50 %<sup>[272]</sup>). Так же как и не все истинные педофилы являются преступниками. То есть часть людей, осужденных за сексуальные преступления против несовершеннолетних, куда охотнее проделали бы то же самое со взрослыми, но дети оказались более доступными жертвами (самый привлекательный возраст сексуального объекта проверяется в судебной психиатрии с помощью специального теста, замеряющего приток крови к половым органам при виде фотографий детей, подростков и взрослых). При этом замкнутый товарищ, страстно мастурбирующий на фотографии обнаженных детей, вполне может за всю жизнь пальцем не тронуть ни одного ребенка. Тем не менее такая сексуальная ориентация, очевидно, потенциально опасна для общества – дети не могут постоять за себя, поэтому входить в трудное положение педофилов для подавляющего большинства не представляется возможным. И все-таки тут стоит задуматься о разрыве между желанием и его осуществлением: надо направить максимум усилий на то, чтобы педофилы не начали реализовывать свои мечты на практике, но можно ли осуждать их за желания, которые они не выбирали?

Причины педофилии пока не очень понятны, и проблема осложняется тем, что изучать психику людей с этим психическим расстройством обычно приходится на тех, кто уже попался на сексуальных домогательствах. Это означает, что ученые рискуют сделать несколько поспешные выводы относительно связи определенных психологических особенностей (низкой самооценки, склонности к депрессии, повышенных показателей по шкале психопатии и т. д.) и неполадок в работе мозга с педофилией в целом, а не только со склонностью к ее активным проявлениям<sup>[273]</sup>. Пока ученые сходятся на одном: влечение к несовершеннолетним – это не выбор, а предустановленная опция, попытки «переучить» педофилов, как и в случае с гомосексуалами, терпят неудачу, и лучшее, что тут можно сделать, – это предотвратить реальные сексуальные контакты таких людей с детьми. На этот случай возможны варианты разной степени жесткости. Самый очевидный – это химическая кастрация. Менее очевидный и куда более спорный – доступность детской порнографии. У большинства людей от одной мысли об этом волосы становятся дыбом, но прежде чем с негодованием отметить эту идею, стоит задуматься о двух важных моментах. Первый – есть данные, свидетельствующие о том, что доступность детской порнографии снижает уровень реального сексуального насилия в отношении детей. Согласно исследованию биолога Милтона Даймонда, в Чехии, где после падения советского режима в какой-то период было доступно детское порно, соответствующих преступлений стало заметно меньше<sup>[274]</sup>. Похожие результаты показали исследования, проведенные в Дании и Японии. Правда, есть также данные о том, что регулярный просмотр специфической порнографии коррелирует со склонностью к рецидивам у тех, кто уже решился на преступления против детей<sup>[275]</sup>. Из этого некоторые ученые делают вывод, что просмотр порно может подтолкнуть педофила к преступлению, убеждая его в том, что его желания нормальны. Но пока этот вывод несколько притянут за уши: мы не знаем, скольким людям просмотр детской порнографии помог выпустить пар и избежать реальных преступлений. С другой стороны, мы не знаем и того, какие дополнительные факторы могли повлиять на снижение преступности в странах с доступной детской порнографией и только ли в этой доступности было дело. В любом случае доводов, позволяющих считать, что доступность детской порнографии может



помогать спасать от насилия живых детей, уже сейчас достаточно для того, чтобы не отказываться как минимум от рассмотрения этого варианта. Второй момент: молодо выглядящие актеры и современные компьютерные технологии позволяют производить этот сомнительный контент, не привлекая к делу несовершеннолетних. Звучит все равно довольно неприятно и контринтуитивно, но с утилитарной точки зрения выгоды для общества могут в данном случае перевешивать моральные издержки, связанные с производством.

Если педофилы привлекают внимание многих ученых, то геронтофилия вызывает куда меньше интереса: возможно, предполагается, что пожилому человеку все-таки легче отбиться от нежелательного сексуально окрашенного внимания, чем ребенку. Статьи, посвященные этому феномену, можно пересчитать по пальцам, и то исследования касаются в основном случаев абьюза, а не этой возрастной ориентации в целом, что опять же уводит нас несколько в иную сторону. Со времен Рихарда фон Крафт-Эбинга, давшего современное название этому явлению аж в 1901 году, мы не узнали о геронтофилии ничего особенно нового. Известно, что геронтофилов меньше, чем педофилов, но мы не знаем точно, насколько распространена эта парафилия (тут стоит упомянуть, что для того, чтобы считаться геронтофилом, недостаточно интересоваться людьми заметно старше – возраст объекта желания должен начинаться лет с 60). Она ускользнула от внимания всех известных сексологов XX века, не заинтересовав даже любознательного Кинси. В общем, вероятно, можно считать, что это самая скучная из сексуальных причуд в истории человечества.

## ***РЕЗЮМЕ***

- Несмотря на сложности с изучением детской сексуальности (из этических соображений ученые могут исследовать ее только опосредованно – наблюдая за детьми или беседуя с опекунами), ясно, что дети не такие невинные существа, какими мы их обычно представляем. Первый интерес к мастурбации и различиям между полами проявляется обычно в четыре-шесть лет. Волноваться стоит только в том случае, если ребенок совершает действия, не

соответствующие текущему уровню развития (тут лучше проконсультироваться с сексологом), проявляет агрессию или стремление к сексуальным контактам с теми, кто младше.

- Возраст сексуального согласия очень сильно различается в разных странах – от 12 до 21 года.

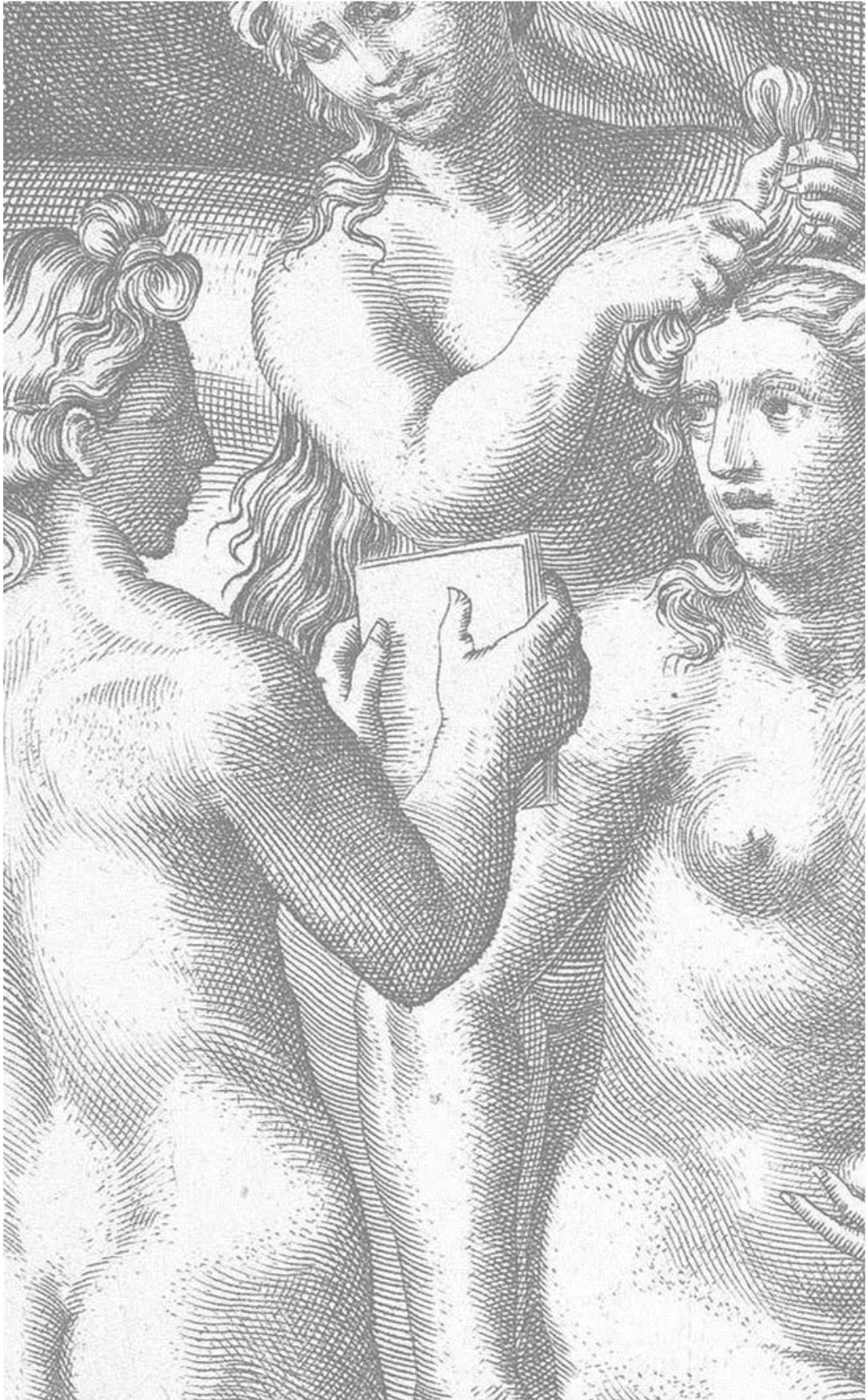
- В сексуальном образовании нет ничего страшного – исследования показывают, что среди подростков, хорошо информированных о рисках и при этом в целом усвоивших позитивное отношение к сексу, ниже статистика ранних беременностей, а еще они склонны более вдумчиво выбирать время сексуального дебюта. Причем семья здесь влияет больше, чем мнение учителей и ровесников.

- Судя по всему, у женщин с возрастом появляется больше шансов на регулярные оргазмы. И даже менопауза не влияет на способность получать удовольствие, хотя после нее либидо несколько понижается и организм начинает вырабатывать меньше смазки (что легко компенсировать лубрикантами).

- Немолодые люди тоже занимаются сексом и получают от него удовольствие – даже после 80 лет.

- Пары, где женщина старше избранника, все еще остаются исключением – мужчины в основном предпочитают женщин на несколько лет моложе себя.

- Исследования показывают, что влечение к несовершеннолетним – это своего рода сексуальная ориентация: человек его не выбирает. Зато у него есть выбор, проявлять ли это влечение. Поэтому осуждения заслуживают только те педофилы, которые не сдерживают своих порывов и причиняют вред детям, а к тем, кто этого не делает, стоит относиться скорее с сочувствием.





## Глава 7

# Будущее секса: для радости или для размножения?

С тех пор как *Homo sapiens* начали задумываться о смысле различных явлений в своей жизни, ответов на этот вопрос в применении к сексу появилось множество: привязанность, похоть, продолжение рода, удовольствие, статус. Но какой бы ни была ключевая причина в каждом конкретном случае, на протяжении тысяч лет размножение зачастую оказывалось слабо предотвратимым побочным эффектом. Конечно, и способы избежать попадания спермы во влагалище (например, презервативы из овечьих кишок), и довольно опасные народные методы прерывания беременности существовали всегда, но ни эффективностью, ни безопасностью они не отличались. Ситуация изменилась лишь во второй половине XX века, когда презервативы перестали ассоциироваться с распущенностью (а значит, покупать их стало психологически проще), и вдобавок появились гормональные контрацептивы, обеспечивающие защиту от нежелательной беременности, близкую к 100 %. А это значит, что при желании стало возможным почти полностью контролировать деторождение. Маленькие таблетки с небольшими дозами женских половых гормонов изменили саму природу сексуальности: люди смогли по-настоящему разделить секс «для удовольствия» и «для размножения». И оказалось, это настолько разные пути, что и описывать их стоит по отдельности.

## Для размножения

Казалось бы, что может измениться в этом процессе, если назвать его основной целью размножение? Довольно многие, решая завести ребенка, просто перестают предохраняться, а в остальном их секс остается прежним. Но в ряде случаев (и это зависит не только от сложностей с зачатием, но и от желания будущих родителей «сделать все правильно») курс на репродукцию меняет не только секс, но и жизненный уклад в принципе. Даже полностью здоровой паре для зачатия может потребоваться до года, не говоря уже о том, что различные проблемы со здоровьем на этой стадии тоже не редкость. За год ожидания столь желанной беременности прочитать и написать на соответствующих форумах в интернете можно очень много: именно поэтому репродуктивный секс по многообразию мифов и обрядов вокруг него становится похож на чрезвычайно сложный ритуал.

Сайты, посвященные материнству, рекомендуют серьезно поменять привычки: «Планирование беременности неразрывно связано с изменением образа жизни – мало кто может похвастаться абсолютным отсутствием вредных привычек, здоровым питанием и наличием постоянных физических нагрузок. Здоровый образ жизни крайне важен, если вы пытаетесь зачать ребенка». Эта распространенная точка зрения звучит весьма сомнительно: если бы беременность была доступна лишь людям, питающимся продуктами органического фермерства и пробегающим по паре километров по утрам, население Земли было бы не просто малочисленное. Наш вид вообще не дожил бы до современности. Другие советы, касающиеся подготовки (пока только подготовки!) к зачатию, регламентируют, какие лекарства не стоит пить, от каких средств бытовой химии отказаться, как изменить диету и режим дня. Дальше мы переходим к рекомендациям, касающимся самого секса. Расчет даты овуляции, измерение базальной температуры тела с помощью ректального термометра, расчет рекомендуемого количества половых актов в неделю (обычно советуют два-три, чтобы сперматозоиды успевали созреть) – это стандартный набор. Кроме того, есть рекомендации по позам: если подложить под таз подушку, пишут на порталах по

материнству, «внутри пройдет» больше спермы. С той же целью женщинам советуют поднимать после секса ноги вверх или как минимум полежать минут 15–20. Но мы не будем описывать все многообразие народных средств повышения вероятности зачатия – от расчета дней лунного календаря до использования травяных отваров, – об этом можно написать целую отдельную книгу.

Все советы, приведенные выше, были собраны на никем не проверяемых сайтах, где среди авторов крайне редко можно найти врачей. Но справедливости ради стоит сказать: если обратиться к энциклопедии одной из самых уважаемых мировых медицинских клиник, Мэйо (Mayo Clinic), выяснится, что далеко не все эти советы выдуманы обеспокоенными будущими родителями.

«Если вы хотите завести ребенка, не полагайтесь на удачу», – напутствуют читателей врачи клиники Мэйо. А дальше можно найти список четких рекомендаций.

Во-первых, нужно очень внимательно следить за овуляцией и не только измерять базальную температуру, но и обращать внимание на то, как меняются вагинальные выделения. Во-вторых, секса только в день овуляции недостаточно. Рекомендуемая частота половых актов – каждый день или через день. Если так часто не получается, то после окончания менструации сексом надо заниматься по два-три раза в неделю. В-третьих, нормальный вес – залог отсутствия проблем с овуляцией, и поэтому важно его поддерживать. В-четвертых, нужно отказаться от определенных привычек, а именно от курения, злоупотребления алкоголем и кофе, а также от интенсивных физических нагрузок (они тоже снижают функцию яичников).

Что же здесь остается про сам секс и радость от него? Конечно, все индивидуально. Но одна из обитательниц «мамского» форума рассказала, что врач в женской консультации напутствовала ее так: помнить нужно о главном – секс для нее теперь работа, и выполнять ее надо хорошо. Метафора неизвестного доктора подытоживает все приведенные выше рекомендации: репродуктивный секс – процесс, ориентированный на результат, требующий ответственности и соблюдения ряда правил. И если вам при этом удастся получать удовольствие – что ж, вы счастливчик. Такое удастся не всем.

## Для удовольствия

В прошлом определение секса звучало весьма просто: все, что включает в себя контакт гениталий (в совсем уж доисторические времена исключительно мужских и женских), называется сексом. Это определение, за исключением указания пола участников, сохранилось и в современных медицинских справочниках. При всей простоте назвать его исчерпывающим сложно. Оральный секс, анальный секс и тысячи других вариантов того, что вызывает сексуальный отклик и рассматривается участниками как интимное взаимодействие, оказались за бортом. Сбрасывать их со счетов во времена, когда секс был нацелен в основном на воспроизводство, было закономерно. Но сегодня, когда большую часть времени люди занимаются любовью, не планируя заводить детей, фокусироваться на контакте гениталий как минимум странно. Для того чтобы получить сексуальное удовлетворение, гетеросексуальному мужчине не обязательно нужна живая женщина: в его распоряжении есть порно, мастурбаторы и собственные руки, не говоря уже об экспериментах с яблочными пирогами и другими случайными предметами. Этот принцип работает и в другую сторону: привычка рассуждать о сексе в терминах проникновения привязывает нас, хоть уже и не так однозначно, к необходимости участия пениса, что на практике далеко от правды. И это неочевидное для большинства откровение, к счастью, уже начинает проявляться в массовой культуре – любовная сцена между девушкой по имени Миссандея и героем, пережившим кастрацию, в популярном сериале «Игра престолов» произвела настоящий фурор в интернете. Напрашивается мысль, что современный рекреативный секс больше связан не с особенностями физиологии, а с тем, что происходит в голове (и нервной системе в целом) участников. Воспринимают ли они происходящее как сексуальное приключение? Испытывают ли возбуждение? Получают ли удовольствие? При таком подходе сексом можно считать очень многое: от облизывания пальцев партнера до классического петтинга. А можно пойти еще дальше: современные технологии позволяют заниматься секстингом, мастурбировать при включенной веб-камере и даже обзавестись парой гаджетов «вибратор



+ мастурбатор», синхронизировать их, находясь на разных континентах, и чувствовать прикосновения партнера на расстоянии. И если мы поставим на первое место не анатомические подробности, а ощущения и психические процессы, все это – ничуть не менее полноценный секс, чем то, что происходит при выключенном свете между двумя представителями какой-нибудь религиозной общины, где люди придерживаются самых традиционных представлений о занятиях любовью. А значит, нет необходимости гоняться за каноническими вариантами коитуса – можно расслабиться и получать удовольствие всеми доступными способами. Вдохновляющая мысль, не так ли?

## А что дальше?

Представьте, что вам страшно нравится готовить десерты. Вы вдохновенно печете «Наполеоны» и меренги, взбиваете белки и раскатываете тесто. Все это доставляет вам огромное удовольствие. В какой-то момент ваш ребенок возвращается из школы и говорит, что к ближайшему Большому осеннему балу главным поставщиком сладостей для всей школы будете вы – он обо всем договорился! После этого он гордо передает вам список того, что непременно должно быть на праздничном столе, с указанием, какие пищевые аллергии есть у части школьников и что некоторым нельзя есть из-за религиозных ограничений. Вы понимаете, что готовить всю эту гору сладостей надо параллельно, иначе вы не успеете, причем в определенном порядке. И в нужный день беретесь за дело. Вам надо следить, чтобы соевое молоко не попало в кувшин из-под коровьего, а орехи лежали подальше от противня с десертами для аллергиков, чтобы все шло в нужном порядке и не перепуталось. Словом, вы трудитесь. Придет ли вам в голову сожалеть, что за всей этой горой работы у вас нет ни сил, ни времени получать удовольствие от процесса? Вряд ли. Скорее всего, через месяцок-другой вы приготовите небольшой пирог исключительно для себя и уж тут насладитесь процессом как следует. А может быть, вы даже решите схитрить и доверите готовку горы сладостей для школы знакомой пекарне.

Такая развернутая метафора помогает объяснить, как обстоят дела с репродуктивным и рекреативным сексом сейчас и что может поменяться в будущем. Конечно, в мире довольно много женщин, которые беременеют случайно, и пар, которые просто перестают предохраняться – и ребенок появляется прямо по расписанию. Но много и тех, для кого зачатие – настоящая работа, сопряженная со стрессом, дополнительными условиями, долгим ожиданием. И переживать в таких случаях из-за того, что секс перестал приносить удовольствие, примерно то же самое, что и волноваться, когда готовка 1000 эклеров не радует так, как приготовление пяти. Именно поэтому, говоря о будущем секса для размножения, логично предположить, что минимизация стресса и максимизация «результативности» – это

именно то направление, в котором будет развиваться эта область существования. Уже сейчас появилось довольно много вспомогательных репродуктивных технологий – и они будут множиться и дальше. Вряд ли люди когда-либо перестанут вовсе заниматься сексом ради размножения, а вместо этого появятся гигантские фабрики по производству детей, – даже если кто-то и перейдет на полностью искусственные методы, любители олдскула всегда останутся. Но велика вероятность того, что будущие родители смогут упростить зачатие с помощью высоких технологий и продолжить наслаждаться близостью без изнурительной борьбы за репродуктивный результат.

А что насчет рекреативного секса? Он тоже меняется, хоть и по-другому. И дело не в новых поколениях секс-роботов и супервibratorов, а в самом понимании процесса. В профилях на англоязычных сайтах знакомств нет-нет да и встречается аббревиатура GGG. Она означает Good, Giving, Game – то есть качества, которые определяют хорошего любовника: он хорош в постели, уделяет партнеру или партнерше симметричное количество времени и способен «поддерживать игру». Впрочем, восприятие секса как игры возникло не только с появлением этой аббревиатуры – оно намного старше. В России об этом рассуждают пока в основном секс-гики, но чем дальше, тем шире распространяется такое сравнение. Ведь если убрать из секса репродуктивную функцию (пусть и временно), если отказаться на минуту от идеи секса как некой «мистерии между двумя влюбленными», то остается именно игра – некая активность, которой люди занимаются для удовольствия и так, как им это нравится. И неудивительно, что с развитием технологий возможностей играть в нее становится все больше и больше. Давайте перейдем к обзору этих технологий в очень условном порядке их появления.

## Романтика на расстоянии

– Ага. Паг рассказывал, что ты занимаешься сексом не в виртуале.

Она кивнула:

– Да, я очень старомодная. Ты против?

Я не был уверен. В реале я оставался девственником. Хотя что-то еще связывало меня с цивилизованным обществом.

Это отрывок из романа Питера Уоттса «Ложная слепота» – как можно догадаться, он о будущем, в котором виртуальный секс пользуется куда большей популярностью, чем старомодный реальный. Сегодня ситуация выглядит скорее противоположной: возможности виртуального секса нужны для того, чтобы как-то компенсировать отсутствие реального, что, впрочем, не делает «вирт» менее популярным. От непристойных писем, написанных гусиным пером, секса по телефону и секстинга в мессенджерах мы пришли к активному использованию видеочатов и куда менее активному – секс-игрушек с дистанционным управлением. Поговорим о сервисах для секса на расстоянии в порядке увеличения степени вовлеченности и присутствия, которую они могут предложить.

**Секстинг.** Почти все материалы, посвященные секстингу, то есть обмену текстовыми сообщениями и фото с сексуальным подтекстом, – о подростках. И речь в них идет о том, стоит ли беспокоиться, если ваши дети занимаются этим, не ведет ли секстинг к кибербуллингу и как он сказывается на психологическом состоянии участников.

Среди подростков 13–19 лет каждый второй получает сообщения о сексе, а пишут их 39 %<sup>[276]</sup>. Откровенными фото обменивается каждый пятый подросток. При этом 40 % девочек-подростков на вопрос, зачем они шлют контент с сексуальным подтекстом, отвечают, что это была шутка, 34 % хотят почувствовать себя сексуальными, а 12 % делают это под давлением. Это отчасти объясняет, почему выходит так много статей на тему безопасности секстинга: как мы уже писали выше, у подростков с навыком говорить «нет» и распознавать принуждение дело обычно обстоит хуже, чем у взрослых.

Около 15 % тинейджеров отправляют откровенные сообщения людям, с которыми они знакомы лишь онлайн, и тут кроется еще одна опасность: школьники уязвимы, они могут стать объектом насмешек или шантажа, а отправленные фото – пополнить архивы детской порнографии. По этой причине в США и многих других странах сейчас напряженно размышляют над законодательством для защиты несовершеннолетних от возможных последствий секстинга.

Теперь поговорим о взрослых. Около половины из них, согласно исследованию, проведенному производителем антивируса McAfee, используют мобильные устройства, чтобы обмениваться сообщениями о сексе и откровенными фото. При этом 77 % отправляют такие сообщения партнерам, а 16 % – незнакомцам<sup>[277]</sup>. В другом исследовании ученые выяснили, что 88 % людей хотя бы раз в своей жизни пользовались секстингом, а 82 % делали это в прошедшем году<sup>[278]</sup>. В той же работе психологи говорят о том, что чем больше у людей секстинга, тем выше уровень сексуального удовлетворения в отношениях, если отношения вообще есть. А вот для одиноких людей радости от секс-тинга, что логично, значительно меньше – у них он реже заканчивается сексом тем же вечером.

Говоря о сообщениях с сексуальным контентом, отдельно стоит упомянуть секс-чаты: сайты в интернете, где анонимно можно обсудить свои сексуальные фантазии с незнакомцами. Поклонников у таких бесед, как выясняется, не очень много: по данным большого исследования, проведенного по заказу *ABC News*, даже среди мужчин до 30 всего 11 % бывают на сайтах для разговоров о сексе, а в целом по мужчинам и женщинам цифры и того меньше – 5 и 2 % соответственно (хотя тут можно снова порассуждать о том, что люди не спешат признаваться во многих проявлениях сексуальной активности). Интересно отметить, что чуть больше половины мужчин и две трети женщин считают болтовню в секс-чатах с незнакомцами изменой<sup>[279]</sup>. Эмоционально их можно понять, но если рассуждать логически, к чатам с большой вероятностью прибегают те, кто пытается обойтись без «реальных» физических измен, что говорит об определенной заботе о партнере.

**Секс перед веб-камерой.** Секс (если уж совсем точно, то мастурбация) перед веб-камерой – отличный способ для партнеров вновь почувствовать возбуждение при виде друг друга, находясь на

расстоянии. Но интереснее другой аспект: игроки порноиндустрии прогнозируют, что он может в значительной степени вытеснить с рынка классическую порнографию, записанную на видео. Уже сейчас вебкам-порно крайне интерактивно: наблюдая по веб-камере за девушкой, мастурбирующей в своей комнате, вы можете (за отдельную плату) дать ей указания в чате. И даже вполне реально довести вебкам-модель до оргазма: пару лет назад секс-игрушки с дистанционным управлением стали настоящим прорывом в индустрии. Вибратор модели начинает работать только тогда, когда зрители переводят деньги<sup>[280]</sup>. И это, по всей видимости, только начало – технологии постепенно стирают грань между проституцией и порнографией.

**Теледильдоника.** Секс по веб-камере с моделью, использующей вибратор, – пример «односторонне» интерактивного секса. Но уже существуют игрушки, позволяющие двум людям на расстоянии физически взаимодействовать друг с другом на равных. Лидер в производстве гаджетов для пар – нидерландская компания Kiiroo. Они прославились первым набором для киберсекса, который можно увидеть не только на специализированных выставках, но и в магазинах. Oнуx2 & Pearl2 Couples' Set – это набор из вибратора и мастурбатора. Обе игрушки оснащены большим количеством сенсоров, которые улавливают (впрочем, довольно условно), что происходит со вторым гаджетом. Мужчина, использующий мастурбатор Онух, почувствует, как женщина с вибратором Pearl вводит его во влагалище, целует или гладит – все это передают 10 колец, сжимающихся внутри мастурбатора в ответ на сигналы сенсоров. Можно включить веб-камеру и тестировать игрушки, глядя друг на друга. Но и отсутствие постоянного партнера не станет помехой – компания выпускает онлайн-игры, в которых свое устройство можно подключить к любому другому – случайно выбранному или специально найденному<sup>[281]</sup>. Это, конечно, еще далеко от секса в виртуальной реальности, но как минимум первый шаг в этом направлении.

## Возможности для знакомств

«В мире живут миллионы одиноких людей, и лишь небольшая их часть использует технологии для того, чтобы найти партнера», – сказал в интервью Сэм Яган, один из основателей крупного сервиса для знакомств OkCupid. Эта платформа предлагает пользователям ответить на какое-то количество из огромного списка вопросов (на момент написания главы их было около полумиллиона), и чем подробнее анкета, тем точнее система может подобрать «правильного» партнера с теми же целями, ценностями и приоритетами. Другой гигант этого рынка, мобильное приложение Tinder, использует для подбора в первую очередь скрытые внутренние алгоритмы. Как именно они работают, точно знают лишь разработчики приложения. Но гипотезы аналитиков данных и программистов звучат достаточно правдоподобно. Предположительно, первая пара десятков профилей, которые Tinder показывает пользователю, – это те, кого лайкают чаще всего<sup>[282]</sup>. «Листай дальше, – как бы говорит тебе приложение, – там еще много таких же привлекательных людей». Если вы пойдете дальше, то, скорее всего, увидите людей, которые уже лайкнули вас и ждут ответного свайпа. Для того чтобы закономерность не выглядела чересчур очевидной, между делом вам показывают людей, которые вас (еще) не лайкали. Это только некоторые из принципов показа анкеты: реже всплывают те, кто лайкает всех или почти никого, а чаще в выдаче появляются те, с кем у вас есть общие друзья в социальных сетях и так далее.

В конечном итоге выходит, что оба гиганта индустрии знакомств предлагают выбирать партнера по внешности и интересам (иногда дурача пользователей в собственных маркетинговых целях). Но если у вас есть какой-то опыт романтических свиданий, скорее всего вы в курсе, что внешность – еще не все, а общие интересы иногда вообще ничего не значат, и не только для тех, кто собирается провести вместе одну ночь. Для того чтобы вам обоим захотелось встретиться еще раз, должно быть что-то еще – темперамент, «химия», запах (например, подходящие друг другу главные комплексы гистосовместимости, которые вы улавливаете носом), «искра». Если ничего из этого нет, в

лучшем случае вы проведете вечер за неплохой едой и разговором о том, какие собаки вам нравятся. Сегодняшние приложения для знакомств ничего не могут сказать вам о вероятности возникновения «искры». Но кто знает, может быть, завтрашние смогут?



## Химия

Индустрия популярной генетики сегодня растет как на дрожжах: все больше компаний предлагают людям узнать о своих генетических предрасположенностях, наследственности и возможных заболеваниях планируемого потомства. Происходит это во многом потому, что технологии «чтения» и интерпретации генетического материала неуклонно дешевеют. В 2000-х годах стоимость расшифровки одного человеческого генома измерялась миллионами долларов. Сегодня в России расшифровка экзона (то есть последовательности всех генов, кодирующих белки в человеческом организме) обходится примерно в 100 000 рублей. И это далеко не нижняя планка. В первой главе мы уже говорили о предполагаемой значимости одной области генома для возникновения влечения – главного комплекса гистосовместимости. Вполне возможно, в перспективе исследователи смогут связать еще какие-то гены с появлением взаимного сексуального влечения между людьми. И в мире, где позволить себе тестирование генома могут почти все жители развитых стран, приложение, которое выдает вам потенциальных партнеров с учетом той самой «химии», уже не кажется фантастикой.

## Темперамент

В то время как стоимость генетического тестирования снижается, количество пользовательской информации для каждого человека в интернете растет. Google точно знает, что написано у вас в почте и что вы ищете в поисковике, пока начальник на обеде. Facebook знает все про ваши интересы, любимые места и социальные контакты. Ваш фитнес-браслет в курсе, сколько и когда вы спите, что у вас с тревожностью и уровнем стресса. В ближайшем будущем устройств, собирающих о вас информацию 24 часа в сутки, прибавится. Все, от ваших музыкальных предпочтений до степени социальной ответственности (выключаете свет в туалете сразу, как вышли, – вероятно, думаете об энергосбережении и экономии природных ресурсов), рано или поздно станет достоянием гигантских баз данных где-то на неизвестных серверах. Звучит это несколько пугающе, но, несомненно, в этом присутствует и практическая польза: приложения для знакомств смогут подбирать вам партнера или партнершу, исходя из ваших эмоциональных реакций, образа жизни, темперамента, – и основываться они будут не на словах, а на постоянных наблюдениях, оставаясь при этом совершенно беспристрастными<sup>[283]</sup>. Звучит не очень романтично – зато вероятность встретить действительно подходящего человека повышается.

## Искра

*Впрочем, использовать собранные данные так уж прямолинейно, сопоставляя людей по биоритмам и психотипам, – затея, скорее всего, проигрышная. И вот тут самое время рассказать о машинном обучении: используя бесконечные терабайты пользовательской информации, алгоритмы будут комбинировать переменные, постепенно обучаясь (если текущий алгоритм привел к повышению количества обменов контактными данными, он станет основой для дальнейшего развития). Так, поколение за поколением, алгоритмы сайтов для знакомств, обучаясь на большом количестве*

*пользовательских данных, хочется верить, все же найдут верную комбинацию: придя на свидание с потенциальным партнером, вы, с довольно высоким процентом вероятности, почувствуете-таки «ту самую» магию.*

## Виртуальная реальность

Виртуальная реальность – развлечение вовсе не новое: шлемы, в которых можно было посмотреть фильм, где вы как бы перемещаетесь в пространстве, появились еще в конце 1960-х. В них можно было вертеть головой – и картинка соответственно менялась. С тех пор и до сегодняшнего дня виртуальная реальность развивалась сразу в нескольких направлениях: одни разработчики создавали все более насыщенные и детализированные виртуальные пространства, другие работали над тем, чтобы передавать максимум информации через ощущения: зрение, слух, обоняние. С этими элементами можно не просто гулять по созданному миру, но в самом деле ощущать его вокруг.

Разумеется, история развития технологий виртуальной реальности – это в первую очередь история развития индустрии компьютерных игр. Но и без порнографии тут не обошлось – все самые передовые технологии, как правило, апробируются на этом рынке. Пионером порно-виртуальности стала американская студия BaDoinkVR. Когда на этой студии узнали о создании игрушек Kiigoо, то немедленно связались с голландцами и заключили партнерство. Именно на BaDoinkVR сняли серию видео для владельцев игрушек, чтобы те могли разобраться, как же начать ими пользоваться.

Тодд Глайдер, генеральный директор компании BaDoinkVR, верит, что его работа приносит, помимо удовольствия, еще и пользу: «Наши технологии могут быть полезны людям с фобиями, конкретнее с эротофобией, страхом секса. Неважно, в чем причина – в религиозных родителях или отсутствии полового воспитания в школе, но существует множество людей с негативным отношением к сексу. И мы стараемся помочь этим людям преодолеть их проблемы, страх перед близостью, в том числе и за пределами виртуального мира»<sup>[284]</sup>. Исследований на эту тему пока не проводилось, и вполне возможно, что Глайдер прав. А может быть, все совсем наоборот, и люди, боящиеся секса, навсегда уйдут от реальных партнеров в виртуальную реальность.

С появлением все более современных и простых моделей шлемов и очков виртуальной реальности стали разрабатываться игрушки вроде ВКК Cybersex Cup – комплект состоит из шлема, в который можно вставить собственный смартфон, мастурбатора и приложения для смартфона, которое проигрывает VR-порно, конвертирует «обыкновенное» порно в VR, а также позволяет настроить виртуальную подружку (менять можно фигуру, волосы и цвет кожи, одежду и ее количество, а также голос). Правда, отзывы первых пользователей об игрушке примерно такие, какие и следовало ожидать, – разочарования и ощущения нелепости происходящего пока больше, чем радости от погружения в возбуждающую виртуальную реальность <sup>[285]</sup>. Но есть и более смелые попытки охватить как можно больше органов чувств во время виртуального секса – хотя бóльшая их часть пока либо существует только в виде проектов, либо провалилась на краудфандинговой площадке, либо и то и другое одновременно. Однако есть и исключение – крупная японская компания, специализирующаяся на производстве мастурбаторов, Tenga, создала целый VR-костюм! Помимо шлема Samsung Gear VR с аниме-порно и мастурбатора спереди к костюму прикреплена симуляция женской груди из имитирующего кожу материала (это не очень просто описать на словах, но представьте у себя на животе что-то вроде бюста на подставке) – таким образом в процессе секса с анимированной девушкой владелец костюма может еще и трогать ее грудь. Костюмы поступили в продажу в 2016 году по цене 400 долларов, были моментально раскуплены и больше не производились: таким образом, это можно назвать скорее вирусной акцией, чем появлением на рынке революционного товара.

При этом сомневаться в том, что в конечном итоге прилавки секс-шопов будут больше похожи на витрины магазинов для геймеров, не приходится: Кассия Возик, доцент кафедры социологии в Университете Нью-Мексико, оценивая объемы мировой порноиндустрии, приводит цифру 97 млрд долларов по состоянию на 2014 год <sup>[286]</sup>. И эта индустрия с радостью встречает и адаптирует каждую новую технологию. По мнению экспертов, развлечения для взрослых станут третьим по счету драйвером развития всего VR-контента после кино и игр, а рынок виртуального порно к 2020 году

вырастет в индустрию стоимостью миллиард долларов. Словом, до костюмов с VR-очками в секс-шопах и правда не так уж далеко.

## Дополненная реальность

Не стоит путать виртуальную реальность с дополненной: в то время как первая переносит в полностью вымышленный мир, который можно почувствовать, вторая «апгрейдит» настоящий – вы остаетесь там же, где и были, но количество сенсорных данных в поле восприятия увеличивается. Виртуальные элементы органично встраиваются в реальное пространство вокруг вас. Отличный пример технологии дополненной реальности – игра Pokemon Go, в которой по вполне реальным улицам реального города игрокам предлагалось гоняться за нарисованными покемонами.

Сегодня максимум дополненной реальности, который вы можете получить во время секса, – это смешные кошачьи ушки у партнера или партнерши, если вы вдруг дотянетесь до смартфона, откроете Snapchat, включите нужный фильтр и наведете камеру. Скорее всего, это отвлечет вас от собственно секса, но то, что вы увидите на мониторе, будет как раз той самой дополненной реальностью. В таком исполнении у технологии шансов почти нет. Громоздкие шлемы и очки не очень мешают, когда человек играет в шутер, и их, пожалуй, можно потерпеть во время мастурбации, но мало кто согласится на секс с партнером в таких штуковинах. Однако с появлением все менее заметных очков, а то и контактных линз, мы получим волшебный новый мир секса с диснеевскими принцессами, героями аниме или все тем же партнером – но в волшебном лесу или на пляже (только без песка, который вечно оказывается там, где не надо). Одним словом, у дополненной реальности, по сравнению с виртуальной, в мире секса намного, намного больше перспектив: она позволит сохранить радость переживания близости, но при этом наполнит эту близость визуальными (а то и сенсорными) фантазиями.

Прекрасные эльфы в постели – не единственное, на что способна дополненная реальность. В перспективе она может полностью изменить принципы дейтинга. Представьте, что вы идете по улице и можете видеть информацию о людях вокруг вас: профили в социальных сетях, данные о семейном статусе и романтических интересах, последние загруженные фотографии. Химия, «искра» – все,

что определяет влечение, – будет прямо тут – но, прежде чем сделать первый шаг, вы сможете оценить вероятность того, что ваше внимание обрадует человека.

Марк Цукерберг в одном из интервью сказал, что пройдет около 10 лет, прежде чем появятся повседневные, «нормальные» очки с функционалом виртуальной и дополненной реальности<sup>[287]</sup>. Возможно, именно таков срок, отпущенный старым добрым форматам знакомств и сексу без дополнительных виртуальных примочек.



## Секс с роботами

Как вы могли заметить, список технологий в этой главе условно хронологический – от грязных эсэмэсок к те-ледильдоники и дополненной реальности. Секс с роботами в этом списке находится еще дальше – поскольку до массового распространения роботов как секс-игрушек, предположительно, пройдет еще больше времени. Однако первая же ссылка в Google при запросе про секс-роботов ведет в интернет-магазин. Там продается Эмма: она выглядит неотличимо от магазинного манекена, разве что редко где встретишь манекен с таким размером груди<sup>[288]</sup>. Но на внешности сходство заканчивается. Помимо, разумеется, встроенного мастурбатора-вагины у Эммы есть сенсоры прикосновения – она начинает стонать, если трогать ее, температура ее искусственной кожи близка к человеческой и различается в разных частях тела, а главное – у Эммы есть подобие искусственного интеллекта. Во всяком случае, она может поддерживать несложную беседу. В видеоролике к товару робот интересуется у собеседника, кто его мама, делает комплименты и приглашает в ресторан. В другом проморолике главный герой покупает себе Эмму и счастливо с ней живет: идиллические сцены совместного утреннего завтрака и пикника очень похожи на фрагменты психологического триллера – но, возможно, именно так кто-то представляет себе счастливую личную жизнь. Было бы очень интересно узнать, сколько Эмм продается ежегодно, но вряд ли много: не так уж сильно отличаясь от обычных секс-кукол, Эмма стоит на порядок дороже. И все же начало положено!

Хотя разработчики Эммы и пишут о том, что она одна из первых в своем роде, все же она не единственная. Компания RealDoll поставила перед собой амбициозную задачу: создать секс-робота, с которым возможна эмоциональная связь. «Эмоциональность – основа отношений, и это именно то, что мы хотим имитировать, – говорит Мэтт Макмюллен, глава RealDoll. – Это ключевой фактор для секса. Я думаю, двое людей могут встретиться в баре, заняться сексом той же ночью, забыть имена друг друга и считать, что это было весело. Но секс становится другим, когда ты в самом деле узнаешь кого-то и

чувствуешь интеллектуальную и эмоциональную связь с ним»<sup>[289]</sup>. Звучит амбициозно, да и стоимость робота Макмюллена, еще не появившегося в продаже, будет в три раза выше стоимости Эммы. Современные технологии искусственного интеллекта выглядят сегодня неплохо развитыми (разумеется, через 50 лет они будут казаться забавными), к примеру, виртуальный помощник Siri в телефонах iPhone вполне может быть непредсказуемой и удивлять пользователей неожиданными ответами. Истории про роман человека с Siri или ей подобными встречались и в ситкоме «Теория Большого взрыва», и в фильме «Она», и в антиутопическом сериале «Черное зеркало». Но несмотря на это, даже достаточно хорошо сделанный манекен, способный самостоятельно генерировать новые фразы, не выглядит как что-то, с чем возможна эмоциональная связь.

Самый популярный на сегодня секс-робот – британская Саманта, про нее пишут «гиперреалистичная», но на деле это означает лишь то, что она похожа на более качественный манекен. Помимо сенсоров в лице, руках и груди у Саманты есть сенсорная точка G, так что ее можно даже довести до оргазма (точнее, его имитации). Она запоминает любимые позиции владельца, а кроме того, Саманта тоже умеет говорить – может рассказывать шутки и даже цитировать философов. Новинка вызвала такой ажиотаж, что в 2017 году была показана в документальном фильме BBC, который назывался «Могут ли роботы любить нас?».

Несмотря на то что индустрия секс-роботов находится в самом начале своего пути, уже сейчас она вызывает серьезные опасения у аналитиков. В Британии, например, развивается законодательство в отношении секс-кукол, выполненных в виде детей<sup>[290]</sup>. Прецедентом послужила история бывшего управляющего начальной школой Дэвида Тернера, произошедшая в середине 2017 года. Он купил за границей как раз такую куклу – и британский суд впервые в истории постановил, что это непристойный предмет (эта категория в британском праве относится почти исключительно к эротике и порнографии с участием детей или даже их изображениям на иллюстрации в эротическом контексте). Сам Тернер получил 16 месяцев тюремного заключения. Это не единственный случай преследования за покупку подобной куклы – в другом случае более

100 кукол были изъяты британскими спецслужбами при попытке ввезти их в страну.

Руководство британского Национального агентства по борьбе с преступностью считает, что покупка «несовершеннолетних» кукол может говорить о совершении преступлений против живых детей. В случае Тернера, к слову, именно так и было – у него в ходе расследования обнаружилась огромная коллекция непристойных фото с детьми. Вопрос только в том, все ли покупатели таких кукол безразличны к правам и безопасности детей и всегда ли подобные покупки свидетельствуют о совершении преступлений против реальных несовершеннолетних. В любом случае законодательства, криминализирующего производство и покупку таких кукол, а также владение ими, пока нет, но инициатива по его принятию есть <sup>[291]</sup>.

Похожие по сути опасения высказываются и по поводу «взрослых» секс-роботов. Один из покупателей Саманты, только получив свое приобретение, решил выставить куклу на технологической выставке. Как оказалось, это было ошибкой – возбужденные посетители-мужчины, словно варвары (по словам разработчика Серджи Сантоса), набросились на нее и действовали так грубо, что в итоге поломали куклу, хотя робот, в общем-то, был рассчитан в том числе и на достаточно жесткий секс <sup>[292]</sup>. Случай в небольшом австрийском городке очень показателен – и вокруг него немедленно возникли ожесточенные споры. Кто-то утверждал, что этим-то секс-роботы и хороши: они могут послужить для чрезмерно агрессивных мужчин «отдушиной». Другие увидели в этом несчастном случае показатель того, что может произойти, если сказать мужчинам, что они могут делать все что угодно с объектом, изображающим женское тело. И сочли, что, вместо того чтобы признавать неизбежность мужской агрессии, обществу стоит разобраться в ее причинах и пресечь ее. Существует также мнение, что проблема отчасти заключается в самих секс-роботах: для секса с ними не нужно согласия и они могут «приучить» мужчин к идее, что секс без согласия нормален. А значит, сделать насилие более приемлемым.

Разумеется, за этими рассуждениями пока не стоит никаких доказательств, исследований на эту тему не проводилось, и выбирать, чью сторону принять в этом споре, – личное дело каждого. Точно так же, как можно счесть, что женщин начнут сильнее объективировать,

привыкнув к объектности кукол, можно предположить, что люди в целом способны различать живое и неживое и контролировать свое поведение. Так же как роботы-дети могут приобретаться теми, кто никогда не пытался заняться сексом с настоящим ребенком, роботы-женщины могут стать выходом для тех, кто хочет выплеснуть накопившуюся агрессию, но не желает причинять вреда настоящим женщинам. А могут и использоваться потенциальными или уже активными педофилами и насильниками. Пока мы слишком мало знаем не только о секс-роботах, но и о механизмах агрессии, чтобы выносить окончательное суждение по этому вопросу.

Есть и еще одно распространенное опасение, что люди станут зависимыми от роботов. Андроиду, созданному для любовных утех, можно признаться в самых сокровенных сексуальных желаниях без страха быть непонятым, он совершенно точно не откажется делать то, что нравится его владельцу, и, более того, он запрограммирован на то, чтобы приносить удовольствие. Джоэл Снелл, эксперт в области робототехники из Айовы, в своем интервью *The Daily Star* предположил, что связь с роботом может превратиться в аддикцию: «Люди могут стать одержимыми своими верными, всегда приносящими удовольствие роботами-любовниками и полностью поменять жизненные приоритеты ради этой зависимости. Как и во многих других областях жизни, роботы могут просто вытеснить людей»<sup>[293]</sup>.

Впрочем, не исключено, что эксперт-робототехник преувеличивает масштабы проблемы: зависимость может возникнуть от многих вещей, но при этом можно и просто радоваться их присутствию в жизни, не становясь одержимым, – дело скорее в способностях к рефлексии и самоконтролю, чем в порочной сути технологий. При этом вполне вероятно, что психотерапевтам через сколько-то десятилетий придется работать с секс-роботозависимостью.

Еще в 2012 году в академическом журнале *Futures* вышла статья двух ученых, Яна Йомана и Мишель Марс: они предсказывали, что к 2050 году квартал красных фонарей в Амстердаме будет заполнен исключительно проститутками-андроидами, не способными заразить клиентов заболеваниями, передающимися половым путем. «Городской совет получит прямой контроль над роботами-секс-работниками, определяя цены, часы работы и список услуг», – писали авторы.

С точки зрения борьбы с эксплуатацией женщин это звучит довольно позитивно, но не все считают, что такая замена может принести пользу. Российский сексолог Лев Щеглов озвучил свои опасения на прошедшей в Великобритании конференции «Технологии и близость: выбор или принуждение?»: «Сама постановка вопроса о настоящей любви и браке с роботом – иллюзорная, поскольку речь все-таки идет о простом усовершенствованном механизме самоудовлетворения. Создание робота, который обладал бы чувствами, индивидуальным выбором и непредсказуемостью реакций, не говоря уже о сложнейшей психике подсознания, невозможно в принципе», – сказал он<sup>[294]</sup>. Щеглов отметил, что роботы могут быть полезны для людей с проблемами со здоровьем: «...если речь идет об инвалидах-колясочниках или о людях, покалеченных ввиду каких-то трагических случаев. Для таких людей реальная романтическая встреча и сексуальный контакт маловероятен, поэтому секс с роботом для них, действительно, будет большим благом». Британский сексолог Кейт Мойл также считает, что роботы могут помочь решить проблемы с близостью, но она говорила в первую очередь о людях с социальной тревожностью в целом или конкретно со страхом близости. Но, возможно, это не такое уж однозначное решение, потому что, найдя выход в имитации эмоционального контакта с роботом, социофобы с еще меньшей вероятностью смогут решить свои проблемы (и вообще перестанут считать нужным их решать).

Вопрос о влиянии секс-роботов на человеческие взаимоотношения не очень актуален сейчас, когда их в продаже мало и выглядят они достаточно примитивно.

Но по мере развития технологий такие куклы будут становиться все более разумными и похожими на людей. В какой-то момент этот процесс затормозит: в 1970-х годах японский профессор робототехники Масахиро Мори описал эффект «зловещей долины» – роботы нравятся нам только до определенного уровня сходства с людьми. При явно выраженном сходстве мы испытываем страх или дискомфорт от объекта, который выглядит почти как человек, но чем-то неуловимо отличается. Поэтому в некой отдаленной перспективе в какой-то момент роботы перестанут развиваться, а сразу после, «перепрыгнув» долину, станут почти неотличимы от людей. Возможно, тогда к вопросу, не захотят ли любители жестокого

обращения с роботами перейти на людей, добавится вопрос, этично ли вообще обращаться жестоко с куклами и как определить степень их осознания себя. Или, скажем, можно ли считать изменой секс с киборгом, сделанным как точная копия супруга? Пока все эти вопросы – гипотетические, но вскоре нашим потомкам придется задаться ими всерьез. И лучше подумать над этим заранее.

## Фантастическое будущее секса: измерение себя

Технологии меняют не только возможности окружающего пространства, но и нас самих – одни более, другие менее заметно (но не менее значимо). И точно так же, как все остальное, в нас меняется и осознание собственной сексуальной идентичности. Вряд ли сегодня многие упиваются мыслью о собственной греховности, сменив позу в сексе с миссионерской на любую другую, а в Средние века сложно было не осознавать всего ужаса такого поступка. Сегодня, в эпоху развития всевозможных носимых гаджетов и появления моды на ЗОЖ, все шире распространяется понятие *quantified self* – подсчета и оценки десятков параметров, связанных со здоровьем. Умные гаджеты умеют измерять пульс, сердечный ритм, количество пройденных за день шагов, время сна и многое другое. Неудивительно, что помимо прочих устройств на рынке появились и секс-трекеры<sup>[295]</sup>.

В 2014 году британская компания Bondara выпустила кольцо на пенис SexFit, которое можно по Bluetooth подключить к смартфону и после секса увидеть количество потраченных калорий и частоту фрикций в минуту. Можно также поделиться этими данными в социальных сетях (интересно, сколько человек воспользовались такой возможностью?). Устройство довольно быстро появилось в новостях и в магазинах сети Bondara и так же быстро пропало. В 2017 году в продаже появился похожий гаджет из Польши, Lovely – на сервисе краудфандинга Indiegogo устройство с трудом набрало половину нужной суммы, но разработчики все же нашли возможность выпустить его<sup>[296]</sup>. Lovely позиционируется не только как гаджет, способный вибрировать и записывать скорость фрикций и продолжительность полового акта. Упор в маркетинговой кампании делается на персонализированные секс-советы, которые в процессе приходят пользователям на смартфон. Возможно, это и стало причиной провала кампании по сбору денег – мало кто мечтает во время секса читать подсказки с экрана.

Дальше всех в технологическом плане продвинулись британские производители «умных» презервативов i.Con Smart Condom<sup>[297]</sup>. На самом деле это не настоящий презерватив – всего лишь еще одно

кольцо на пенис, надеваемое поверх презерватива. Оно мало отличается от конкурентов, разве что дает пользователю немного больше информации: помимо количества фрикций и потраченных калорий оно расскажет о скорости фрикций, продолжительности половых актов и их частоте, количестве используемых позиций за неделю, месяц и год, изменениях в обхвате члена и температуре кожи. Но по-настоящему революционную технологию разработчики обещают добавить позднее: индикатор заболеваний, передающихся половым путем, по задумке, должен отправлять предупреждение на смартфон пользователя. Идея неплоха, учитывая, что кольцо используется с презервативом, есть шанс, что предупреждение даже в процессе секса поможет предотвратить заражение (например, через оральный секс). Все это звучит не слишком фантастически, но на самом деле технология станет значительным шагом вперед на пути к безопасному сексу и ранней диагностике инфекций. Благодаря новым технологиям секс будет безопаснее – это ли не фантастика?

Но пока польза от информации с трекеров (и ее достоверность) вызывает большие сомнения<sup>[298]</sup>. На сегодняшний день эти гаджеты годятся только для того, чтобы весело провести время, отдыхая после секса и изучая статистику. Однако кто сказал, что это плохо, если людям так хочется изучать себя?



## **Пенис со встроенной вибрацией: как имплантаты изменяют нашу половую жизнь?**

Трансгуманизм – еще одно слово, которое с годами становится все популярнее. Так называется одновременно философия и общественное движение за то, чтобы использовать новейшие достижения науки и технического прогресса для излечения болезней, исправления недостатков и усовершенствования людей, умственно и физически. По сути, направление приветствует всевозможные способы внедрения технологий в биологические организмы. И это не фантастика из далекого будущего: кардиостимулятор, имплантированный людям с аритмией сердца, новейшие протезы рук, оснащенные сенсорами и способные передавать в мозг человека информацию о прикосновении к предмету, и еще множество других технологий – все это начало того процесса, который приветствуют трансгуманисты, процесса расширения человеческих возможностей благодаря достижениям науки.

Разумеется, не остался без внимания трансгуманистов и секс. В первую очередь, пожалуй, имеет смысл говорить о технологиях для людей, столкнувшихся с проблемами со здоровьем. В последние десятилетия медики добились значительного прогресса в области реконструктивных операций на гениталиях. Такие операции важны для людей, чьи репродуктивные органы пострадали в результате травмы или заболевания, а также для тех, кто проходит через процедуру смены пола. В 2011 году турецким врачам впервые удалось совершить трансплантацию матки от умершего донора женщине, которая родилась без этого органа<sup>[299]</sup>. В 2014 году команда южноафриканских врачей провела первую успешную пересадку пениса пациенту, лишившемуся его в результате неумело проведенного обрезания, после чего он смог зачать ребенка<sup>[300]</sup>. Но поскольку трансплантация – довольно тяжелый процесс для человеческого организма и иммунная система конфликтует с инородным органом, чтобы не началось отторжение, человеку в течение всей жизни необходимо принимать лекарства, подавляющие иммунный ответ. А их прием, в свою очередь, связан с серьезными рисками для здоровья. Кроме того, на поиски

подходящего донора иногда уходят годы. Поэтому сейчас активно развивается такое направление биотехнологии, как выращивание искусственных органов в лабораторных условиях.

Для того чтобы вырастить ткань определенного типа, как правило, используют стволовые клетки. В организме может быть много типов тканей, состоящих из различных типов клеток. А стволовые клетки прекрасны тем, что они могут дать начало ткани любого типа – для них можно определить «будущую профессию». Используя стволовые клетки, исследователи уже научились выращивать кожу, кровеносные сосуды и даже органы целиком. В 2013 году нейробиологи смогли вырастить в лаборатории миниатюрный мозг, неотличимый от мозга девятинедельного эмбриона – казалось бы, что может быть сложнее!

[\[301\]](#) Неудивительно, что пересадки успешно выращенных органов мочеполовой системы начались еще раньше. Первая успешная пересадка органов, выращенных методами биоинженерии, произошла в 1999 году – искусственные мочевые пузыри, полученные пациентами, успешно прижились. Более того, люди обошлись без подавляющих иммунитет лекарств. Операции проводил (и вел проект в целом) Энтони Атала, хирург-уролог [\[302\]](#). Выращивание мочевых пузырей было лишь началом: к 2008 году ему и его команде удалось провести имплантацию выращенного в лаборатории влагиалища – новые органы получили четыре девочки-подростка со сложным синдромом, приведшим к недоразвитию органа. Ни одна из них пока не рожала, но никаких проблем с сексом у них не возникло.

Следующим шагом для команды Аталы должна стать трансплантация пениса – из-за его сложной структуры и плотности клеток вырастить его оказалось труднее, чем другие органы. Но биоинженерам удалось справиться и с этим, пока пересадки проводились только на животных, но, вполне возможно, в скором времени ученые применят новую методику и на людях.

Еще одна активно развивающаяся сейчас технология – экзоскелеты. С помощью роботизированных систем люди с ограниченными возможностями могут ходить, стоять и сидеть – такие устройства уже существуют, более того, в 2016 году тестирование прошел первый экзоскелет российского производства [\[303\]](#). Пока такие устройства стоят очень дорого (от 40 000 долларов), выглядят громоздко и не отличаются удобством. Но в перспективе технологии

будут развиваться, и, вероятно, в отдаленном будущем их владельцы с ограниченными возможностями смогут не только ходить, но и заниматься сексом.

Экзоскелеты нужны не только для компенсации отсутствующих моторных функций – с их помощью можно также поднимать тяжести, повышать скорость бега, выносливость и улучшать другие физические параметры (поэтому немало усилий к их разработке приложили военные ведомства)<sup>[304]</sup>. Эти скелеты еще тоже довольно громоздки и тяжеловесны. Но ученые Гарвардского университета прямо сейчас работают над тем, чтобы сделать их куда удобнее – они создают «мягкий» экзоскелет, мало отличимый от спортивного костюма<sup>[305]</sup>. По предварительным оценкам, стоит он будет около 3 млн долларов и облегчит для владельца физическую работу – в нем можно будет идти или бежать дольше, поднимать больший вес и так далее. И кто знает, возможно, когда-нибудь, пару поколений спустя, китайские версии подобных костюмов (только еще проще и удобнее) начнут продавать в наборе с инструкциями по возможным позам из «Камасутры».

Разумеется, не все разработки появляются на свет благодаря медицине, и даже более того – не все они рождаются в лабораториях. Все бóльшую популярность набирает движение биохакеров: в его основе – идея улучшения биологических организмов с помощью всевозможных методов (преимущественно тех, которые можно применять в домашних условиях) – от внедрения имплантатов до редактирования генома (да, в продаже уже появились первые DIY-наборы с технологией CRISPR, правда, пока редактировать на дому можно только геномы бактерий). Один из энтузиастов этого движения, Рич Ли, прославился в СМИ как раз благодаря разработке, направленной на усовершенствование сексуальной жизни<sup>[306]</sup>. Разработанный им имплант, по сути, очень маленький вибратор, который вживляется в область лобка и посылает вибрации в пенис владельца (скорее всего, он включается с помощью пульта дистанционного управления, хотя подробности неизвестны). Впрочем, Ли не торопится тестировать собственное изобретение, хотя обещает, что в будущем такие штуки будут почти у каждого.

Миллиардер и технолегенда Илон Маск в начале 2017 года запустил новую компанию Neuralink. Задача стартапа – разработать технологию, которая сможет подключать мозг человека к

компьютеру<sup>[307]</sup>. Ведущие ученые присоединились к проекту для разработки крохотных имплантируемых в мозг электродов, которые будут создавать так называемую нейронную связь, позволяющую людям пользоваться возможностями искусственного интеллекта, улучшать собственную память (например, закидывая мысли в «облако», чтобы не забылись) и когнитивные способности. Объясняя, чем было вызвано его решение, Маск написал в «Твиттере» об угрозе отставания от компьютерного интеллекта, что возможно в не таком уж далеком будущем. Владелец Tesla не одинок в своих опасениях: еще один предприниматель из Кремниевой долины, Брайан Джонсон, в 2016 году вложил свое состояние в открытие компании Kernel, цель которой – создание компьютерных чипов для имплантации в мозг. По замыслу Джонсона, чипы позволят людям расширить свои способности, но, кроме того, еще и избавят человечество от нейродегенеративных заболеваний<sup>[308]</sup>.

Термин «нейронная связь», использованный Маском, родом из научно-фантастических книг Иэна Бэнкса цикла «Культура». В этих книгах такие связи обеспечивают контроль над внутренними химическими процессами в организме людей, увеличивают объем памяти, усиливают интеллект и, помимо прочего, делают оргазмы куда интереснее. Вполне возможно, что, раз уж планируется создать нейронную связь, все то, что касается оргазмов, тоже окажется удачным предсказанием Бэнкса, тем более что нейробиологи уже в целом понимают, что происходит с мозгом во время сексуальной разрядки.

Футуролог Рэймонд Курцвейл предсказал, что к 2030 году нанороботы будут имплантироваться в мозг человека и управлять передачей сигналов. Таким образом, появятся возможности для секса в виртуальной и дополненной реальности без какого-либо дополнительного оборудования. «Люди не просто смогут заниматься сексом, физически находясь в разных местах. Они смогут контролировать и менять то, кем они являются и кем является их партнер. В виртуальной реальности вам вовсе не обязательно иметь то же самое тело. Пара может “поменяться телами”, например, чтобы понять, как ощущения воспринимаются другой стороной. ...Я думаю, концепция “нормального” сильно расширится», – говорил Курцвейл в своем интервью журналу *Playboy*<sup>[309]</sup>.

Еще один британский футуролог, Ян Пирсон, среди прочих своих прогнозов говорит о возможном появлении «умной» кожи, способной записывать, воспроизводить и передавать тактильные ощущения – так можно будет без слов объяснить другому, что ты почувствовал. Причем этот другой почувствует то же самое, ведь такую кожу можно будет подключать к нервной системе благодаря нейроимплантам. Свои ощущения во время оргазма можно будет загрузить в базу данных и кинуть прямую ссылку на скачивание (разумеется, скачавшему тоже понадобится такой же имплант). Пирсон обещает появление подобной технологии к 2050 году<sup>[310]</sup>.

И наконец, авторы портала *Future of Sex* в своем аналитическом отчете обещают появление к 2027 году интерфейсов «от мозга к мозгу», что обеспечит возможность прямой сексуальной стимуляции без привычного секса с обменом жидкостями, а также возможность телепатически считывать желания и ощущения партнера<sup>[311]</sup>.

Все это звучит как пересказ пары-тройки научно-фантастических книг, а не прогноз на ближайшие десятилетия. Но, возможно, футурологи не настолько оторванные от реальности люди, как может показаться. Ведь первые шаги к описанному Курцвейлом, Пирсоном и другими будущему были сделаны десятилетия назад.

В 1961 году врач Уильям Хаус изобрел кохлеарную имплантацию – процедуру, позволяющую некоторым глухим пациентам слышать. Электронное устройство хирургически устанавливается в височной доле головы и во внутреннем ухе пациента и функционально замещает поврежденное внутреннее ухо, передавая в мозг получаемые звуковые сигналы. Первая операция по установке такого импланта была произведена в Стэнфордском университете в 1964 году<sup>[312]</sup>.

Сегодня имплантаты стали в медицине почти что обыденностью. Американский врач Теодор Шварц из Медицинского колледжа Вейл Корнелл руководит клиническими испытаниями мозговых имплантатов, позволяющих прекращать приступы эпилепсии, а также имплантируемых устройств для онкологических пациентов – они должны доставлять химиотерапевтический препарат к опухоли<sup>[313]</sup>. В 2013 году первый электростимулятор был вмонтирован в мозг пациента с болезнью Альцгеймера для улучшения когнитивных и поведенческих функций<sup>[314]</sup>. В 2001 году популярный журнал *New*

*Scientist* написал про Стюарта Мелоя, хирурга из Северной Каролины<sup>[315]</sup>. Тот занимался лечением пациентов с хроническими болями. Одной из технологий, с которыми он работал, были электронные имплантаты, установленные в позвоночнике: они посылали слабые импульсы для снижения болевых ощущений. Прославился Мелой, когда один из его пациентов заявил о неожиданном побочном эффекте – интенсивных и очень приятных сексуальных ощущениях. В этот момент хирург понял, что в его силах лечить еще и сексуальную дисфункцию. Спустя десять с лишним лет Мелой вновь появился в прессе уже как изобретатель устройства Orgasmatron – по сути, это те же имплантируемые электроды, которые воздействуют на спинной мозг, только с пультом дистанционного управления<sup>[316]</sup>. В 2014 году устройство прошло клинические испытания, но после этого о нем почти не было информации. По всей видимости, Orgasmatron еще нуждается в доработке.

Интерфейсы для телепатической связи пока существуют лишь в фантастических книгах и фильмах, однако ученые из Вашингтонского университета в 2014 году выпустили статью о своей революционной работе: они смогли через интернет передать сигналы мозга человека и использовать их для контроля движения руки другого с разницей в доли секунды, за которые сигнал передавался<sup>[317]</sup>. Пошевелить рукой другого человека, когда вы оба сидите, прочно прикрепленные ко множеству разных устройств, – это, конечно, не передача мыслей на расстоянии. Но потенциальные возможности технологии впечатляют.

Описанные открытия и разработки (на самом деле их намного больше) делают предсказания футурологов о будущем секса чуть менее невероятными. И все же никто не знает наверняка, чем обернется для нас будущее. Остается надеяться, что технологии помогут нам стать свободнее и счастливее, выражая себя точнее и ярче – в том числе и в сексе.

## **РЕЗЮМЕ**

- Развитие медицины в XX веке позволило отделить сексуальное удовольствие от функции деторождения, а развивающиеся сейчас биотехнологии помогут развести эти два аспекта еще сильнее.

- Само определение секса меняется – как с появлением новых технологий, так и в связи с изменениями в обществе. Сейчас это в первую очередь то, что происходит в голове: любые эротически окрашенные действия, которые могут приносить субъективное удовлетворение, будь то петтинг или секстинг.

- При этом секс становится все более «виртуальным» – уже сейчас можно заниматься им в тематических чатах или мастурбировать перед веб-камерой, глядя на партнера. Это помогает сделать отношения на расстоянии более комфортными, но при этом несет потенциальные риски, связанные с конфиденциальностью и отношением к близости.

- Появляются наборы игрушек для киберсекса, позволяющие парам чувствовать движения друг друга на расстоянии. Пока достаточно условно, но технология развивается. Параллельно разрабатываются костюмы для секса в виртуальной реальности, но они еще слишком громоздки и примитивны, чтобы по-настоящему погрузить пользователя в воображаемый мир.

- Более многообещающей для секс-индустрии выглядит дополненная реальность. По прогнозам, очки и линзы с доступом к дополненной реальности появятся довольно скоро, а это значит, что можно будет разнообразить свою сексуальную жизнь, «дорисовав» пейзаж и внешность партнера.

- Технологии также позволят нам более эффективно выбирать партнеров на сайтах знакомств, учитывая самые разные параметры – от интересов и убеждений до темперамента и генетической совместимости.

- При этом не обязательно заниматься сексом с людьми – в продаже уже есть первые модели специальных роботов. Пока они выглядят не очень реалистично и могут поддерживать лишь простейшую беседу, но и эта индустрия быстро развивается. Вопрос в том, как это может повлиять на отношения с другими людьми – не начнем ли мы воспринимать их как объекты для удовлетворения собственных потребностей? Или мы вовсе откажемся от живых любовников ради преданных андроидов? Мнения ученых на этот счет пока расходятся.

- Вместе с модой на здоровый образ жизни начался бум технологий, позволяющих оценивать разные параметры работы организма – физическую активность, сон и, конечно, секс. Есть гаджеты, подсчитывающие, с какой частотой мужчина совершает

фрикции или как часто пара меняет позы во время полового акта. Правда, пока это чисто развлекательная информация – практической пользы от нее мало.

- Трансгуманисты верят, что технологии сделают нас сверхлюдьми – это может сказаться и на качестве секса: возможно, экзокостюмы, нейронные чипы и вибрирующие имплантаты в половых органах позволят разнообразить позы, расширить спектр ощущений, испытывать более яркие оргазмы и даже заниматься любовью телепатически. До этого пока еще далеко – но кто мешает нам надеяться?!



## Благодарности

Дарья Варламова благодарит за поддержку и понимание Дмитрия Судакова, Полину Потапову, Марию Рамзаеву, Марину, Михаила и Марианну Варламовых и кота Китса. Отдельное спасибо Антону Зайниеву за зажигательные рассказы про бонобо.

Елена Фоер благодарит Василия Рябцева за поддержку и полезные советы, Федора Скворцова – за хорошие идеи и ссылки на классные книжки, а кота Китса – за то, что он иногда приходил лежать на коленках и урчал.

За ценные комментарии, которые помогли сделать книгу лучше, спасибо Ирине Гусинской, Антону Зайни-еву, Павлу Бесчастнову, Алексею Паевскому и нашим научным редакторам, биологу Михаилу Никитину и психотерапевту и сексологу Амине Назаралиевой.

---

notes

# Сноски

de Waal F., Lanting F. Bonobo: The Forgotten Ape. (1998). Berkeley: University of California Press.

Allen M., Lemmon W. Orgasm in female primates. *American Journal of Primatology*. 1981; 1(1): 15–34.

Swaab D., Hofman M. An enlarged suprachiasmatic nucleus in homosexual men. *Brain Research*. 1990; 537(1–2): 141–148. См. также: Swaab D. et al. Increased number of vasopressin neurons in the suprachiasmatic nucleus (SCN) of ‘bisexual’ adult male rats following perinatal treatment with the aromatase blocker ATD. *Brain Research. Developmental Brain Research*. 1995; 85(2): 273–279. См. также: Paul T., Schiffer B., Zwarg T., Krüger T., Karama S., Schedlowski M., Forsting M., Gizewski E. Brain response to visual sexual stimuli in heterosexual and homosexual males. *Human Brain Mapping*. 2008; 29(6): 726–735.

Georgiadis J., Kringelbach M. The human sexual response cycle: brain imaging evidence linking sex to other pleasures. *Progress in Neurobiology*. 2012; 98: 49–81.

Ferrey A., Frischen A., Fenske M. Hot or Not: Response Inhibition Reduces the Hedonic Value and Motivational Incentive of Sexual Stimuli. *Frontiers in Psychology*. Dec. 26, 2012.

Voon V. et al. Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours. *PLoS One*. 2014; 9(7): e102419.



Там же.

Kim S. et al. Neurobiology of Sexual Desire. *NeuroQuantology*. 2013; 11(2): 332–359.

Там же.

Poepl T. et al. The Functional Neuroanatomy of Male Psychosexual and Physiosexual Arousal: A Quantitative Meta-Analysis. *Human Brain Mapping*. 2014; 35:1404–1421.

O'Doherty J., Winston J., Critchley H., Perrett D., Burt D., Dolan R. Beauty in a smile: the role of medial orbitofrontal cortex in facial attractiveness. *Neuropsychologia*. 2003; 41: 147–155.

Spinella M. The role of prefrontal systems in sexual behaviour.  
*International Journal of Neuroscience*. 2007; 117: 369–385.

Graham C., Sanders S., Milhausen R., McBride K. Turning On and Turning Off: A Focus Group Study of the Factors That Affect Women's Sexual Arousal. *Archives of Sexual Behavior*. 2004; 33(6): 527–538.

Chivers M., Seto M., Blanchard R. Gender and sexual orientation differences in sexual response to the sexual activities versus the gender of actors in sexual films. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007; 93: 1108–1121.



Chivers M., Seto M., Lalumière M., Laan E., Grimbos T. Agreement of Self-Reported and Genital Measures of Sexual Arousal in Men and Women: A Meta-Analysis. *Archives of Sexual Behavior*. 2010; 39(1): 5–56.

Suschinsky K., Lalumière M. Prepared for anything?: an investigation of female genital arousal in response to rape cues. *Psychological Science*. 2011; 22(2): 159–165.

Janssen E., Vorst H., Finn P., Bancroft J. The Sexual Inhibition (SIS) and Sexual Excitation (SES) Scales: I. Measuring sexual inhibition and excitation proneness in men. *Journal of Sex Research*. 2002; 39(2): 114–126.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003347274800096>.

См. также: Joseph P., Sharma R., Agarwal A., Sirot L. Men Ejaculate Larger Volumes of Semen, More Motile Sperm, and More Quickly when Exposed to Images of Novel Women. *Evolutionary Psychological Science*. 2015; 1 (4): 195–200.

Meuwissen I., Over R. Habituation and dishabituation of female sexual arousal. *Behaviour Research and Therapy*. 1990; 28(3): 217–226.

Lester G., Gorzalka B.B. Effect of novel and familiar mating partners on the duration of sexual receptivity in the female hamster. *Behavioral and Neural Biology*. 1988; 49(3): 398–405.

Simone K., Jürgen G. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption. The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry*. 2014; 71(7): 827–834.

См.: <http://yourbrainonporn.com>



Fisher H., Aron A., Brown L. Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. *Philosophical transactions of the Royal Society of London, B, Biological sciences*. 2006; 361(1476): 2173–2186. См. также: McGregor I., Callaghan P., Hunt G. From ultrasocial to antisocial: a role for oxytocin in the acute reinforcing effects and long-term adverse consequences of drug use? *British Journal of Pharmacology*. 2008; 154(2): 358–368; Clayton A. The pathophysiology of hypoactive sexual desire disorder in women. *International Journal of Gynaecology and Obstetrics*. 2010; 110(1): 7–11.

van Anders S., Hamilton L., Watson N. Multiple partners are associated with higher testosterone in North American men and women. *Hormones and Behavior*. 2007; 51(3): 454–459.

Lichterman G., Haltzman S. 28 Days A Daily Horoscope Your Hormones!: What Your Cycle Reveals About Your Love Life, Moods, and Potential. (2005) Adams Media Corporation.

Mendelson J., Ellingboe J., Mello N., Kuehnle J. Effects of Alcohol on Plasma Testosterone and Luteinizing Hormone Levels. *Alcoholism Clinical & Experimental Research*. 1978; 2(3): 255–258. См. также: Mendelson J., Mello N., Ellingboe J. Effects of acute alcohol intake on pituitary-gonadal hormones in normal human males. *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*. 1977; 202(3): 676–682; Ellingboe J. Acute effects of ethanol on sex hormones in non-alcoholic men and women. *Alcohol Alcohol Suppl*. 1987; 1: 109–116; Beckman L., Ackerman K. Women, alcohol, and sexuality. *Recent Developments in Alcoholism*. 1995; 12: 267–285; Sarkola T., Fukunaga T., Mäkisalo H., Peter Eriksson C. Acute effect of alcohol on androgens in premenopausal women. *Alcohol Alcohol*. 2000; 35(1): 84–90.

Harte C., Meston C. Acute effects of nicotine on physiological and subjective sexual arousal in nonsmoking men: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *The Journal of Sexual Medicine*. 2008; 5(1): 110–121.

Hoogeveen A., Zonderland M. Relationships between testosterone, cortisol and performance in professional cyclists. *International Journal of Sports Medicine*. 1996; 17(6): 423–428.

West E., Krychman M. Natural Aphrodisiacs – A Review of Selected Sexual Enhancers. *Sexual Medicine Reviews*. 2015; 3(4): 279–288.

Prause N., Graham C. Asexuality: Classification and Characterization. *Archives of Sexual Behavior*. 2007; 36: 341–356.



Cacioppo S., Bianchi-Demicheli F., Frum C., Pfaus J., Lewis J. The common neural bases between sexual desire and love: a multilevel kernel density fMRI analysis. *The Journal of Sexual Medicine*. 2012; 9(4):1048–1054.

Ariely D., Loewenstein G. The Heat of the Moment: The Effect of Sexual Arousal on Sexual Decision Making. *Journal of Behavioral Decision Making*. 2006; 19: 87–98.

Geary D., Vigil J., Byrd-Craven J. Evolution of Human Mate Choice. *The Journal of Sex Research*. 2004; 41(1): 27–42.

Geary D. Evolution and proximate expression of human paternal investment. *Psychological Bulletin*. 2000; 126: 55–77. См. также: Adler N., Boyce T., Chesney M., Cohen S., Folkman S., Kahn R., et al. Socioeconomic status and health: The challenge of the gradient. *American Psychologist*. 1994; 49: 15–24.

McGraw K. Environmental predictors of geographic variation in human mate preferences. *Ethology*. 2002; 108: 303–317. См. также: Gil-Burmann C., Peláez F., Sánchez S. Mate choice differences according to sex and age: An analysis of personal advertisements in Spanish newspapers. *Human Nature*. 2002; 13: 493–508.

Geary D., Vigil J., Byrd-Craven J. Evolution of Human Mate Choice.

Там же.

Menken J., Trussell J., Larsen U. Age and infertility. *Science*. 1986; 233(4771): 1389–1394.



Geary D., Vigil J., Byrd-Craven J. Evolution of Human Mate Choice.

Chaix R., Cao C., Donnelly P. Is Mate Choice in Humans MHC-Dependent? *PLOS Genetics*. 2008; 4(9): e1000184.

Wedekind C., Seebeck T., Bettens F., Paepke A. MHC-dependent mate preferences in humans. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*. 1995; 260(1359): 245–249.

Chaix R., Cao C., Donnelly P. Is Mate Choice in Humans MHC-Dependent?

Verhaeghe J., Gheysen R., Enzlin P. Pheromones and their effect on women's mood and sexuality. *Facts, views & vision in ObGyn*. 2013; 5(3): 189–195.

DeBruine L., Jones B., Frederick D., Haselton M., Penton-Voak I., Perrett D. Evidence for Menstrual Cycle Shifts in Women's Preferences for Masculinity: A Response to Harris (in press) "Menstrual Cycle and Facial Preferences Reconsidered". *Evolutionary Psychology*. 2010; 8(4): 768–775.

DeBruine L., Jones B., Crawford J., Welling L., Little A. The health of a nation predicts their mate preferences: cross-cultural variation in women's preferences for masculinized male faces. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*. 2010; 277(1692): 2405–2410.

Vaughn J., Bradley K., Byrd-Craven J., Kennison S. The Effect of Mortality Salience on Women's Judgments of Male Faces. *Evolutionary Psychology*. 2010; 8(3): 477–491.



Nagoshi C., Johnson R., Ahern F. Phenotypic assortative mating vs. social homogamy among Japanese and Chinese parents in the Hawaii Family Study of Cognition. *Behavior Genetics*. 1987; 17(5): 477–485.

Geary D., Vigil J., Byrd-Craven J. Evolution of Human Mate Choice.

Zietsch B., Verweij K., Heath A., Martin N. Variation in human mate choice: Simultaneously investigating heritability, parental influence, sexual imprinting, and assortative mating. *The American Naturalist*. 2011; 177(5): 605–616.

Pierce A., Miller G., Arden R., Gottfredson. L. Why is intelligence correlated with semen quality? *Communicative & Integrative Biology*. 2009; 2(5): 385–387.

Park L., Young A., Eastwick P. (Psychological) Distance Makes the Heart Grow Fonder: Effects of Psychological Distance and Relative Intelligence on Men's Attraction to Women. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2015; 41(11).

Campus Poll on Social-Sexual Behavior Reveals Campus Trends. *The Williams Record*. 2008, March 5.

Halpern C., Joyner K., Udry J., Suchindran C. Smart teens don't have sex (or kiss much either). *Journal of Adolescent Health*. 2000; 26(3): 213–225.

Rosenberg J., Tunney R. Human vocabulary use as display. *Evolutionary Psychology*. 2008; 6: 538–549.



Evolutionary Perspectives on Human Sexual Psychology and Behavior. (2014) Springer Science.

Gallup G., Ampel B., Wedberg N., Pogosjan A. Do orgasms give women feedback about mate choice? *Evolutionary Psychology*. 2014; 12(5): 958–978.

Howrigan D., Macdonald K. Humor as a Mental Fitness Indicator. *Evolutionary Psychology*. 2008; 6(4).

Greengross G., Miller G. Humor ability reveals intelligence, predicts mating success, and is higher in males. *Intelligence*. 2011; 39: 188–192.

Правда, разные виды сильно различаются в этом отношении. Например, большие песчанки имеют настолько мощный барьер против инцеста, что их практически не удастся размножить в неволе более двух-трех поколений. Хотя эти грызуны – главные природные носители чумы, и поэтому на их изучение в лабораториях потрачено много усилий. А близкородственная монгольская песчанка такого барьера не имеет и прекрасно разводится в вивариях. – *Прим. науч. ред.*

Krackow S., Matuschak B. Mate choice for nonsiblings in wild house mice: evidence from a choice test and a reproductive test. *Ethology*. 1991; 88: 99–108. См. также: Pusey A., Wolf M. Inbreeding avoidance in animals. *Trends in Ecology & Evolution*. 1996; 11(5): 201–206.

Homosexuality is quite common in the animal kingdom, especially among herding animals. Many animals solve conflicts by practicing same gender sex. *News Medical*. October 23, 2006. <https://www.news-medical.net/news/2006/10/23/1500-animal-species-practice-homosexuality.aspx>

<https://www.kinseyinstitute.org/research/publications/kinseyscale.php>



Gates G. How Many People are Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender? <https://williamsinstitute.law.ucla.edu/research/census-lgbt-demographics-studies/how-many-people-are-lesbian-gay-bisexual-and-transgender/>

<http://www.vesti.ru/doc.html?id=2769606>

Крафт-Эбинг Р. Половая психопатия. – М.: Книжный Клуб Книговек, 2013.

Мондимор Ф. Гомосексуальность. – Екатеринбург: У-Фактория, 2002.

Bailey J., Vasey P., Diamond L., Breedlove S., Vilain E., Epprecht M. Sexual Orientation, Controversy, and Science. *Psychological Science in the Public Interest*. 2016; 17(2): 45–101.

Ngun T., Vilain E. The biological basis of human sexual orientation: is there a role for epigenetics? *Advances in Genetics*. 2014; 86: 167–184.

Epigenetic Algorithm Accurately Predicts Male Sexual  
Orientation. *Findings Reported at ASHG 2015 Annual  
Meeting.* <http://www.ashg.org/press/201510-sexual-orientation.html>

<https://www.sciencedaily.com/releases/2003/11/031118074946.htm>.

См. также: Bailey J., Vasey P., Diamond L., Breedlove S., Vilain E., Epprecht M. Sexual Orientation, Controversy, and Science.



Whisman M., Snyder D. Sexual infidelity in a national survey of American women: Differences in prevalence and correlates as a function of method of assessment. *Journal of Family Psychology*. 2007; 21(2): 147–154.

<http://www.yourtango.com/experts/miss-rosie-freeman-jones/uks-largest-survey-infidelity>

Greeley A. Marital infidelity. *Society*. 1994; 31. Laumann et al. The social organization of sexuality: Sexual practices in the United States. (1994). Chicago: University of Chicago Press. См. также: Tafoya M., Spitzberg B. The dark side of infidelity: Its nature, prevalence, and communicative functions. См. также: B. H. Spitzberg & W. R. Cupach (Eds.), *The dark side of interpersonal communication*. (2007). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Parker-Pope T. For Better: How the Surprising Science of Happy Couples Can Help Your Marriage Succeed. (2010). Penguin.

Parker-Pope T. Love, Sex and the Changing Landscape of Infidelity. *The New York Times*. Oct. 27, 2008.

Prins K., Buunk B., VanYperen N. Equity, normative disapproval and extramarital relationships. *Journal of Social and Personal relationships*. 1993; 10(1), 39–53. См. также: Allen E., Baucom D. Adult attachment and patterns of extradyadic involvement. *Family Process*. 2004; 43; Brand R., Markey C., Mills A., Hodges S. Sex differences in self-reported infidelity and its correlates. *Sex Roles*. 2007; 57.

Glass D., Wright T. Sex differences in type of extramarital involvement and marital dissatisfaction. *Sex Roles*. 1985; 12.

Prins K., Buunk B., VanYperen N. Equity, normative disapproval and extramarital relationships. *Journal of Social and Personal relationships*. 1993; 10(1): 39–53.



Blumstein P., Schwartz P. American couples. (1983). New York: William Morrow. См. также: Buss D. Dangerous Passion: Why Jealousy Is As Necessary As Love and Sex. (2000). Diane Pub Co.

Tsapelas I., Fisher H., Aron A. Infidelity: When, Where, Why. // The Dark Side of Close Relationships II / W. R. Cupach and B. H. Spitzberg. (2010). New York: Routledge.

Cano A., O'Leary K.D.: Infidelity and separations precipitate major depressive episodes and symptoms of nonspecific depression and anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000, 68: 774–781.

Allen E.S., Atkins D.C. The association of divorce and extramarital sex in a representative U.S. sample. *Journal of Family Issues*. 2012, 33: 1477–1493.

<http://laurabetzig.org/pdf/CA89.pdf>

<https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=74>

Daly M., Wilson M.: *Homocide*. New Brunswick, NJ: Transaction; 1998.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22747330>



<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22463058>

O'Leary A. Women at risk for HIV from a primary partner: Balancing risk and intimacy. *Annual Review of Sex Research*. 2000, 11: 191–243.

Whisman M.A., Snyder D.K. Sexual infidelity in a national survey of American women: Differences in prevalence and correlates as a function of method of assessment. *Journal of Family Psychology*. 2007; 147–154.

DeWall C.N., Lambert N.M., Slotter E.B., Pondf R.S., Deckman T., Finkel E.J., Luchies L.B., Fincham F.D. So far from one's partner, yet so close to romantic alternatives: Avoidant attachment, interest in alternatives, and infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2011; 11: 1302–1316.

Hackathorn J., Brantly A. To know you is (not) to want you: Mediators between sociosexual orientation and romantic commitment. *Current Psychology*. 2014; 33: 89–97.

Weiser D.A., Weigel D.J., Lalasz C.B., Evans W.P. Family background and propensity to engage in infidelity. *Journal of Family Issues* (in press).

Treas J., Giesen D. Sexual infidelity among married and cohabitating Americans. *Journal of Marriage and the Family*. 2000; 62: 48–60.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21667234>



Drigotas S.M., Safstrom C.A., Gentilia T. An investment model prediction of dating infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999; 77: 509–524.

Brooks T., Monaco K. Your cheatin' heart: joint production, joint consumption and the likelihood of extramarital sex. *Applied Economics Letters*. 2013; 20: 272–275.

Træen B., Stigum H. Parallel sexual relationships in the Norwegian context. *Journal of Community and Applied Social Psychology*. 1998; 8: 41–56.

Wellings K., Field J., Johnson A., Wadsworth J. (Eds) Sexual Behavior in Britain. Penguin Books; 1994.

Treas J., Giesen D. Sexual infidelity among married and cohabitating Americans. *Journal of Marriage and the Family*. 2000; 62: 48–60.

Kuroki M. Opposite-sex coworkers and marital infidelity. *Economic Letters*. 2013; 118: 71–73.

Atkins D.C., Kessel D.E. Religiousness and infidelity: Attendance, but not faith and prayer, predict marital fidelity. *Journal of Marriage and Family*. 2008; 70: 407–418.

Fincham F.D., Lambert N.M., Beach S.R.H. Faith and unfaithfulness: Can praying for your partner reduce infidelity? *Journal of Personality and Social Psychology*. 2010; 99: 649– 659.



Reitmeijer C.A., Bull S.S., McFarlane M. Sex and the Internet. *AIDS*. 2001; 15: 1433–1444.

Hertlein K.M., Webster M. Technology, relationships, and problems: A research synthesis. *Journal of Marital and Family Therapy*. 2008; 34: 445–460.

Miller G., Tybur J.M., Jordan B.D. Ovulatory cycle effects on tip earnings by lap dancers: economic evidence for human estrus? *Evolution and Human Behavior*. 2007; 28: 375–381.

Buss D., Schmitt D. Sexual Strategies Theory: an evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*. 1993; 100(2): 204–232.

Wilson J., Kuehn R., Beach F. Modification in the sexual behavior of male rats produced by changing the stimulus female. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*. 1963; 56(3): 636–644. См. также: Lester G., Gorzalka B. Effect of novel and familiar mating partners on the duration of sexual receptivity in the female hamster. *Behavioral and Neural Biology*. 1988; 49(3): 398–405.

<https://www.khanacademy.org/humanities/world-history/world-history-beginnings/origin-humans-early-societies/a/learning-about-prehistory-article>

Owen Lovejoy C. Reexamining Human Origins in Light of *Ardipithecus ramidus*. *Science*. 2009; 326(5949).

Райан К., Жета К. Секс на заре цивилизации. Эволюция человеческой сексуальности с доисторических времен до наших дней. – М.: Ориенталия, 2015.



Мердок Дж. Социальная структура. – М.: ОГИ, 2003.

Kompanje E. 'Real men wear kilts'. The anecdotal evidence that wearing a Scottish kilt has influence on reproductive potential: how much is true? *Scottish Medical Journal*. 58(1) e1–e5.

Baker R., Bellis M. “Kamikaze” sperm in mammals? In Shackelford T. & Pound N. (Eds.), Human sperm competition. (2006). New York: Springer.

Gallup G. The human penis as a semen displacement device. *Evolution and Human Behavior*. 2003; 24(4): 277–289.

Baker R., Bellis M. “Kamikaze” sperm in mammals?

Moore H., Martin M., Birkhead T. No evidence for killer sperm or other selective interactions between human spermatozoa in ejaculates of different males in vitro. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*.1999; 266: 2343–2350.

Anderson M., Dixon A. Sperm competition: Motility and the midpiece in primates. *Nature*. 2002; 416(6880): 496.

Townsend S., Zuberbuhler K. Audience effects in chimpanzee copulation calls. *Communicative & Integrative Biology*. 2009; 2(3): 282–284.



Cherkas L., Oelsner E., Mak Y., Valdes A. Genetic Influences on Female Infidelity and Number of Sexual Partners in Humans: A Linkage and Association Study of the Role of the Vasopressin Receptor Gene (*AVPR1A*). *Twin Research and Human Genetics*. 2004; 7(6): 649–658.

Blum K. et al. Sex, Drugs, and Rock 'N' Roll: Hypothesizing Common Mesolimbic Activation as a Function of Reward Gene Polymorphisms. *Journal of Psychoactive Drugs*. 2012; 44(1): 38– 55.

Carter C. The Role of Oxytocin and Vasopressin in Attachment. *Psychodynamic Psychiatry*. 2017; 45(4): 499–517.

Zare B. Review of studies on infidelity. 3rd International Conference on Advanced Management Science IPEDR, vol.19 (2011).

Ryan C. Monogamy unnatural for our sexy species. *CNN*, July 29, 2010.

Bauch C., McElreath R. Disease dynamics and costly punishment can foster socially imposed monogamy. *Nature Communications*. 12 Apr 2016.

Earp B., Wudarczyk O., Sandberg S., Savulescu J. If I Could Just Stop Loving You: Anti-Love Biotechnology and the Ethics of a Chemical Breakup. *American Journal of Bioethics*. 2013; 13(11): 3–17.

Aragona B. et al. A Critical Role for Nucleus Accumbens Dopamine in Partner-Preference Formation in Male Prairie Voles. *The Journal of Neuroscience*. 2003; 23(8): 3483–3490. См. также: Young L. et al. Enhanced Partner Preference in a Promiscuous Species by Manipulating the Expression of a Single Gene. *Nature*. 2004; 429(6993): 754–757.



Mileham B. Online infidelity in Internet chat rooms: an ethnographic exploration. *Computers in Human Behavior*. 2007; 23: 11–31.

Hart S. Jealousy in 6-Month-Old Infants. *Infancy*. 2002; 3(3): 395–402. См. также: Hart S. When Infants Lose Exclusive Maternal Attention: Is It Jealousy? *Infancy*. 2004; 6(1): 57–78.

Junek W. The Development of the Person: The Minnesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2007; 16(4): 180–181. См. также: Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987; 52(3): 511–124.

Sharpsteen D., Kirkpatrick L. Romantic jealousy and adult romantic attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997; 72(3): 627–640. См. также: Radecki-Bush C., Farrell A., Bush J. Predicting jealous responses: The influence of adult attachment and depression on threat appraisal. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1993; 10: 569–588; Simpson J.A., Collins W.A., Tran S., Haydon K.C.. Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: a developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007; 92(2): 355–367.

Buss D. The Evolution of Desire: Strategies of Human Mating. (2016).  
New York: Basic Books.

DeSteno D., Salovey P. Evolutionary origins of sex differences in jealousy? Questioning the 'fitness' of the model. *Psychological Science*. 1996; 7: 367–372.

DeBruine L., Kemmelmeier M., Burnstein E. Jealousy and Sexual Orientation: Testing the “Double-Shot” Hypothesis in a Heterosexual, Homosexual, and Bisexual Sample. Department of Psychology, University of Michigan, Ann Arbor.

Khanchandani L., Durham T. Jealousy during dating among female college students. *College Student Journal*. 2009; 43: 1272–1278.



Salovey P., Rodin J. Some antecedents and consequences of social-comparison jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984; 47: 780–792.

East M., Watts F. Jealousy and Envy. In Dalglish T. & Power M. (Eds.), *Handbook of Cognition and Emotion*. (1999). New York.

Murphy C., Meyer S., O'Leary K. Dependency characteristics of partner assaultive men. *Journal of Abnormal Psychology*. 1994; 103: 729–735.

Knobloch L., Solomon D., Cruz M. The role of relationship development and attachment in the experience of romantic jealousy. *Personal Relationships*. 2001; 8: 205–224.

East M., Watts F. Jealousy and Envy.

Buunk B., Hupka R. Cross-cultural differences in the elicitation of sexual jealousy. *The Journal of Sex Research*. 1987; 23(1): 12–22.

Starkweather K., Hames R. A Survey of Non-Classical Polyandry. *Human Nature*. 2, 2012; 23(2): 149–172.

Hollander E., Vollmer H. Attitudes Toward "Open Marriage" Among College Students as Influenced by Place of Residence. *Youth & Society*. 1974; 6(1): 3–21.



McCrae, Robert R. Openness to Experience: Expanding the boundaries of Factor V. *European Journal of Personality*. 1994; 8 (4): 251–272.

Moyano N., Sierra J. Relationships between personality traits and positive / negative sexual cognitions. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2013; 13: 189–196.

Stoltenberg S., Twitchell G., Hanna G., Cook E., Fitzgerald H., Zucker R., Little K. Serotonin transporter promoter polymorphism, peripheral indexes of serotonin function, and personality measures in families with alcoholism. *American Journal of Medical Genetics*. 2002; 8; 114(2): 230–234.

Olatunji B.; Haidt J.; McKay D.; David B. Core, animal reminder, and contamination disgust: Tree kinds of disgust with distinct personality, behavioral, physiological, and clinical correlates. *Journal of Research in Personality*. 2008; 42(5): 1243–1259.

Stevenson R., Case T., Oaten M. Effects of selfreported sexual arousal on responses to sex related and nonsex related disgust cues. *Archives of Sexual Behavior*. 2011; 40: 79–84.

Grauvogl A., de Jong P., Peters M., Evers S., van Overveld M., van Lankveld J. Disgust and Sexual Arousal in Young Adult Men and Women. *Archives of Sexual Behavior*. 2015; 44(6): 1515–1525.

Fessler D., Navarrete D. Domain-specific variation in disgust sensitivity across the menstrual cycle. *Evolution and Human Behavior*. 2003; 24: 406–417.

Goldenberg J., Cox C., Pyszczynski T., Greenberg J., Solomon S. Understanding human ambivalence about sex: the effects of stripping sex of meaning. *Journal of Sex Research*. 2002; 39(4): 310–320.



Dutton D., Aron A. Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1974; 30: 510–517.

Meston C. Sympathetic Nervous System Activity and Female Sexual Arousal. 2000.

Ogas O., Gaddam S. A Billion Wicked Thoughts: What the Internet Tells Us About Sexual Relationships. (2011). Dutton.

Lehne G. Phenomenology of Paraphilia: Lovemap Theory. In Saleh F. Sex Offenders: Identification, Risk Assessment, Treatment, and Legal Issues (pp. 12–24). (2009). Oxford University Press.

Eisenberger N. The neural bases of social pain: Evidence for shared representations with physical pain. *Psychosomatic Medicine*. 2012; 74: 126–135.

Pfaus J., Kippin T., Coria-Avila G., Gelez H., Afonso V., Ismail N., Parada M. Who, What, Where, When (and Maybe Even Why)? How the Experience of Sexual Reward Connects Sexual Desire, Preference, and Performance. *Archives of Sexual Behavior*. 2012; 41(1): 31–62.

Kendrick K., Hinton M., Atkins K., Haupt M., Skinner J. Mothers determine sexual preferences. *Nature*. 1998; 17(395): 229–230.

Ogas O., Gaddam S. A Billion Wicked Thoughts: What the Internet Tells Us About Sexual Relationships.



Baumeister R., Stillman T. Nature, culture, and sex: Gender and erotic plasticity. In McAnulty R. & Burnette M., Sex and Sexuality. (2006). Westport, CT: Praeger Press.

Freund K. Courtship Disorder: Is This Hypothesis Valid? *Annals of The New York Academy of Sciences*. 1988; 528(1): 172–182. См. также: Freund K., Blanchard R. The concept of courtship disorder. *Journal of Sex and Marital Therapy*. 1986; 12(2): 79–92.

Taylor G. Sex in History. (1953; 1970).

Robbins R. The Encyclopedia of Witchcraft and Demonology. (1959).  
London: Spring Books.

Taylor G. Sex in History.

Dabhoiwala F. *The Origins of Sex*. (2012). Oxford University Press.

Томас Д. Маркиз де Сад. – М.: Крон-Пресс, 1998.

Крафт-Эбинг Р. Половая психопатия. М.: Книжный Клуб Книговек, 2013.



Бурлачук Л. Словарь-справочник по психодиагностике. – 3-е изд. – СПб.: Питер. С. 126–128.

First M. DSM-5 and Paraphilic Disorders. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law*. 2014; 42(2): 191–201.

<http://dsm.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/appi.books.9781585624836.jb19>

Там же.

Joyal C., Cossette A., Lapierre V. What Exactly Is an Unusual Sexual Fantasy? *The Journal of Sexual Medicine*. 2015; 12(2): 328–340.

Jones J., Barlow D. Self-reported frequency of sexual urges, fantasies, and masturbatory fantasies in heterosexual males and females. *Archives of Sexual Behavior*. 1990; 19(3): 269–279.

Ogas O., Gaddam S. A Billion Wicked Thoughts: What the Internet Tells Us About Sexual Relationships.

Schuck E. Re-masculating the Vampire: Conceptions of Sexuality and the Undead from Rossetti's Proserpine to Meyer's Cullen. *A Journal of Transdisciplinary Writing and Research from Claremont Graduate University*. 2013; 2(1).



Persaud R., Bivona J. Women's Sexual Fantasies – the Latest Scientific Research. *Psychology Today*. Aug 28, 2015. [www.psychologytoday.com/us/blog/slightly-blightly/201508/womens-sexual-fantasies-the-latest-scientific-research](http://www.psychologytoday.com/us/blog/slightly-blightly/201508/womens-sexual-fantasies-the-latest-scientific-research)

Strassberg D., Lockerd L. Force in Women's Sexual Fantasies. *Archives of Sexual Behavior*. 1998; 27(4): 403–414.

Ogas, O., Gaddam S. A Billion Wicked Thoughts: What the Internet Tells Us About Sexual Relationships.

Вудивисс К. Цветок и пламя. – М.: Локид, 1996.

Goleman D. Sexual fantasies: what are their hidden meanings. <http://www.nytimes.com/1984/02/28/science/sexual-fantasies-what-are-their-hidden-meanings.html?pagewanted=all>

[https://www.reddit.com/r/TwoXChromosomes/comments/4earct/why\\_some\\_women\\_prefer\\_to\\_watch\\_gay\\_male/](https://www.reddit.com/r/TwoXChromosomes/comments/4earct/why_some_women_prefer_to_watch_gay_male/)

Ogas O., Gaddam S. A Billion Wicked Thoughts: What the Internet Tells Us About Sexual Relationships.

Pound N. Male Interest in Visual Cues of Sperm Competition Risk. *Evolution and Human Behavior*. 2002; 23(6): 443–466.



Birnbaum G. Beyond the borders of reality: Attachment orientations and sexual fantasies. *Personal Relationships*. 2007; 14(2): 321–342.

<https://web.stanford.edu/class/history13/earlysciencelab/body/femalebodypages/genitalia.html>

Heggie V. 'Legitimate rape' – a medieval medical concept. *The Guardian*. Aug. 20, 2012.

[https://www.royalcollection.org.uk/sites/default/files/Leo%20languages\\_Russian\\_0.pdf](https://www.royalcollection.org.uk/sites/default/files/Leo%20languages_Russian_0.pdf)

Isherwood C. *Christopher and His Kind*. (1976). Farrar, Straus and Giroux.

Shadle A., Smelzer M., Metz M. The Sex Reactions of Porcupines (*Erethizon d. dorsatum*) before and after Copulation. *Journal of Mammalogy*. 1946; 27(2): 116–121.

Zukerman Z., Weiss D., Orvieto R. Short Communication: Does Preejaculatory Penile Secretion Originating from Cowper's Gland Contain Sperm? *Journal of Assisted Reproduction and Genetics*. 2003; 20(4): 157–159. См. также: Kovavisarach E., Lorthanawanich S., Muangsamran P. Presence of Sperm in Pre-Ejaculatory Fluid of Healthy Males. *Journal of the Medical Association of Thailand*. 2016; 99(2): 38–41.

Barazani Y., Stahl P., Nagler H., Stember D. Management of ejaculatory disorders in infertile men. *Asian Journal of Andrology*. 2012; 14: 525–529.



Wildt L. et al. Sperm transport in the human female genital tract and its modulation by oxytocin as assessed by hysterosalpingoscintigraphy, hysteronography, alectrohesterography and Doppler sonography. *Human Reproduction Update*. 1998; 4(5): 655–666.

Hormonal factors key to understanding acne in women. *American Academy of Dermatology*. March 13, 2012. <https://www.aad.org/media/news-releases/hormonal-factors-key-to-understanding-acne-in-women>

Erectile Dysfunction Lower in Men Who Have Intercourse More Often. <https://www.elsevier.com/about/press-releases/research-and-journals/erectile-dysfunction-lower-in-men-who-have-intercourse-more-often>

Daily Sex Helps Reduce Sperm DNA Damage And Improve Fertility. *Science Daily*. July 1, 2009.

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/low-sperm-count/basics/causes/con-20033441>

<http://prostatitis.net/causes-of-prostatitis/causes-chronic-prostatitis/sexual-activity/>

Ignacio E. et al. Pelvic Congestion Syndrome: Diagnosis and Treatment. *Seminars in Interventional Radiology*. 2008; 25(4): 361–368.

<http://www.phlebology.org/wp-content/uploads/2015/03/05-Pelvic-Venous-Congestion-Schainfeld.pdf>



<https://stanfordhealthcare.org/medical-conditions/womens-health/pelvic-congestion/treatments.html>

De Souza M., Toombs R., Scheid J., O'Donnell E., West S., Williams N. High prevalence of subtle and severe menstrual disturbances in exercising women: confirmation using daily hormone measures. *Human Reproduction*. 2010; 25(2): 491–503.

Prasad A. et al. Sexual activity, endogenous reproductive hormones and ovulation in premenopausal women. *Hormones and Behavior*. 2014; 66(2): 330–338.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17316638>

Blane D., Bartley M., Davey Smith G. Disease aetiology and socio-economic mortality differentials. *European Journal of Public Health*. 1997; 7: 385–391.

Ebrahim et al., 2002.

Charnetski C., Brennan F. Sexual frequency and salivary immunoglobulin A (IgA). *Psychological Reports*. 2004; 94(3 Pt 1): 839–844.

Filaire E., Duché P., Lac G. Effects of amount of training on the saliva concentrations of cortisol, dehydroepiandrosterone and on the dehydroepiandrosterone: cortisol concentration ratio in women over 16 weeks of training. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*. 1998; 78(5): 466–471.



Roberts E. The importance of being dehydroepiandrosterone sulfate (in the blood of primates): A longer and healthier life? *Biochemical Pharmacology*. 1999; 57(4): 329–346.

<http://phoenixpt.com/statistics/>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/kegel-exercises/art-20045283>

Gerson M. How Orgasm Could Dull Pain. *The Atlantic*. May 12, 2014.

Brody S., Krüger T. The post-orgasmic prolactin increase following intercourse is greater than following masturbation and suggests greater satiety. *Biological Psychology*. 2006; 71(3): 312–315.

Gallup G., Burch R., Platek S. Does Semen Have Antidepressant Properties? *Archives of Sexual Behavior*. 2002; 31(3): 289–293.

Slap G. Oral contraceptives and depression: impact, prevalence and cause. *Journal of Adolescent Health Care*. 1981; 2(1): 53–64.

Photenhauer P. Natural Harvest. A Collection of Semen-Based Recipes. (2008). CreateSpace Independent Publishing Platform.



Madeo F., Eisenberg T., Büttner S., Ruckenstuhl C., Kroemer G. Spermidine: a novel autophagy inducer and longevity elixir. *Autophagy*. 2010; 6(1): 160–162.

Koelman C., Coumans A., Nijman H., Doxiadis I., Dekker G., Claas F. Correlation between oral sex and a low incidence of preeclampsia: a role for soluble HLA in seminal fluid? *American Journal of Reproductive Immunology*. 2000; 46(2): 155–166. См. также: Einarsson J., Sangi-Haghpeykar H., Gardner M. Sperm exposure and development of preeclampsia. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*. 2003; 188(5): 1241–1243.

Jeffery K. MI6: The History of the Secret Intelligence Service 1909–1949. (2010). Bloomsbury.

Løvaas E. Hypothesis: Spermine may be an important epidermal antioxidant. *Medical Hypotheses*. 1995; 45(1) 59–67.

Еще одно сленговое название эякуляции на партнершу, как правило, на лицо (от англ. cum shot – «выстрел спермой»).

Blank H. Virgin: The Untouched History. (2007). Bloomsbury USA.

Jenny C., Kuhns M., Arakawa F. Hymens in Newborn Female Infants. *Pediatrics*. 1987: 80.

Blank H. Virgin: The Untouched History.



Performing Virginitv and Testing Chastity in the Middle Ages, Routledge Research in Medieval Studies Series. (2000). New York: Routledge.

Georgiadis J., Reinders A., Paans A., Renken R., KorteKaas R. Men versus women on sexual brain function: prominent differences during tactile genital stimulation, but not during orgasm. *Human Brain Mapping*. 2009; 30(10): 3089–3101.

Holstege G. et al. Brain activation during human male ejaculation. *Journal of Neuroscience*. 2003; 23(27): 9185–9193.

Bohlen J.G., Held J.P., Sanderson M.O. The male orgasm: pelvic contractions measured by anal probe. *Archives of Sexual Behavior*. 1980; 9(6): 503–521. См. также: Bohlen J., Held J., Sanderson M., Ahlgren A. The female orgasm: Pelvic contractions. *Archives of Sexual Behavior*. 1982; 11(5): 367–386.

Wiest W. Semantic differential profiles of Orgasm and other experiences among men and women. *Sex Roles*.1977; 3(4): 399–403.

Selvaggi G.et al. Genital sensitivity after sex reassignment surgery in transsexual patients. *Annals of Plastic Surgery*. 2007; 58(4): 427–433.

De Cuypere G. et al. Sexual and Physical Health After Sex Reassignment Surgery. *Archives of Sexual Behavior*. 2005; 34(6): 679–690.

Puts D., Dawood K., Welling L. Why women have orgasms: an evolutionary analysis. *Archives of Sexual Behavior*. 2012; 41(5): 1127–1143.



Frederick D., St. John K., Garcia J., Lloyd E. Differences in Orgasm Frequency Among Gay, Lesbian, Bisexual, and Heterosexual Men and Women in a U.S. National Sample. *Archives of Sexual Behavior*. 2018; 47(1): 273–288.

Paterson L., Jin E., Amsel R., Binik Y. Gender similarities and differences in sexual arousal, desire, and orgasmic pleasure in the laboratory. *Journal of Sex Research*. 2014; 51(7): 801–813.

Oakley S. et al. Clitoral Size and Location in Relation to Sexual Function Using Pelvic MRI. *Journal of Sexual Medicine*. 2014; 11(4): 1013–1022.

Wallen K., Lloyd E. Female Sexual Arousal: Genital Anatomy and Orgasm in Intercourse. *Hormones and Behavior*. 2011; 59(5): 780–792.

Komisaruk B., Whipple B., Nasserzadeh S., Beyer-Flores C. The Orgasm Answer Guide. (2009). Johns Hopkins University Press.

Komisaruk B., Wise N., Frangos E., Liu W., Allen K., Brody S. Women's clitoris, vagina, and cervix mapped on the sensory cortex: fMRI evidence. *Journal of Sexual Medicine*. 2011; 8(10): 2822–2830.

Chuang Y., Lin T., Lui C., Chen S., Chang CS. Tooth-brushing epilepsy with ictal orgasms. *Seizure*. 2004; 13(3): 179–182.

Там же.



Greenberg J., Bruess C., Oswalt S. Exploring the Dimensions of Human Sexuality. (2013). Jones & Bartlett Learning.

<https://www.nctsn.org/resources/sexual-development-and-behavior-children-information-parents-and-caregivers>

Перевод Б. Пастернака.

Amundsen D., Diers C. The Age of Menarche in Classical Greece and Rome. *Human Biology*. 1969; 41: 125–132.

Арьес Ф. Ребенок и семейная жизнь при старом порядке. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 1999. С. 44–59, 136–141.

<https://web.archive.org/web/20080928120836/http://www.faqs.org/childhood/A-Ar/Age-of-Consent.html>

Smith B. The Oxford Encyclopedia of Women in World History. Vol. 1. (2008). Oxford University Press.

Гончаров Ю. Городская семья Сибири второй половины XIX – начала XX в. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2002. С. 43–59.



Федеральный закон «О внесении изменений и дополнений в Уголовный кодекс Российской Федерации» от 08.12.2003 N 162-ФЗ.

Денисенко М., Далла Зуанна Ж.-П. Сексуальное поведение российской молодежи // Население и общество. 1999. № 36

American Teens' Sexual and Reproductive Health. Guttmacher  
Institute. 2014,  
May. [https://www.guttmacher.org/sites/default/files/pdfs/pubs/FB-  
ATSRH.pdf](https://www.guttmacher.org/sites/default/files/pdfs/pubs/FB-ATSRH.pdf)

Tulloch T., Kaufman M. Adolescent Sexuality. *Pediatrics in Review*. 2013; 34: 29.

Herman-Giddens M. et al. Secondary sexual characteristics and menses in young girls seen in office practice: a study from the Pediatric Research in Office Settings network. *Pediatrics*. 1997; 99(4): 505–512.

Grant L., Demetriou E. Adolescent sexuality. *Pediatric Clinics of North America*. 1988; 35(6): 1271–1289.

Hallfors D. et al, Which comes first in adolescence – sex and drugs or depression? *American Journal of Preventive Medicine*. 2005; 29(3): 163–170.

From the American Academy of Pediatrics. Sexuality, Contraception, and the Media. *Pediatrics*. 2001; 107(1).



Garcia J., Reiber C., Massey S., Merriwether A. Sexual Hookup Culture: A Review. *Review of General Psychology*. 2012; 16(2): 161–176.

Miller B., Monson B., Norton M. The effects of forced sexual intercourse on white female adolescents. *Child Abuse & Neglect*. 1995; 19: 1289–1301.

The Alan Guttmacher Institute. Sex and America's Teenagers. (1994).  
New York: The Alan Guttmacher Institute.

Kirby D. The impact of sex education on the sexual behaviour of young people. United Nations Department of Economic and Social Affairs. Population Division. Expert Paper No. 2011/12.

Kohler P., Manhart L., Lafferty W. Abstinence-only and comprehensive sex education and the initiation of sexual activity and teen pregnancy. *Journal of Adolescent Health*. 2008; 42(4): 344–351. См. также: Hauser D. Five Years of Abstinence-Only-Until-Marriage Education: Assessing the Impact. [Title V State Evaluations] (2004). Washington, DC: Advocates for Youth; Hauser D. Illinois Abstinence-Only Programs: Disseminating Inaccurate and Biased Information. (2008). Washington, DC: Advocates for Youth.

Santelli J., Ott M., Lyon M., Rogers J., Summers D., Schleifer R. Abstinence and abstinence-only education: a review of U.S. policies and programs. *Journal of Adolescent Health*. 2006; 38(1): 72–81.

Moore J., Raymond M.-A., Mittelstaedt J., Tanner J. Age and Consumer Socialization Agent Influences on Adolescents' Sexual Knowledge, Attitudes, and Behavior: Implications for Social Marketing Initiatives and Public Policy. *Journal of Public Policy & Marketing*. 2002; 21(1): 37–52.

Wallen K., Lloyd E. Female Sexual Arousal: Genital Anatomy and Orgasm in Intercourse.



Hinchliff S. The new Hite Report: The revolutionary Report on Female Sexuality updated. *Sexualities Evolution & Gender*. 2004; 6(2): 195–207.

Hayes R., Dennerstein L. The impact of aging on sexual function and sexual dysfunction in women: a review of population-based studies. *Journal of Sexual Medicine*. 2005; 2(3): 317–330.

Prevalence of Erectile Dysfunction Increases With Age. <http://archive.sph.harvard.edu/press-releases/archives/2003-releases/press08052003.html>

Mulhall, J. et al. Importance of and Satisfaction with Sex Among Men and Women Worldwide: Results of the Global Better Sex Survey. *Journal of Sexual Medicine*. 2008; 5: 788.

Tessler S., Gavrilova N. Sex, health, and years of sexually active life gained due to good health: evidence from two US population based cross sectional surveys of ageing. *BMJ*. 2010; 340, March 10.

<http://www.msn.com/en-nz/lifestyle/relationships/does-sex-get-better-with-age/ar-AA5SKMM>

Marital Age Difference Source: Current Population Survey, 2013.

<http://www.abs.gov.au/AUSSTATS/abs@.nsf/2f762f95845417aeca25706c00834efa/a8d1bea8a2ff1b33ca2570ec001b0dc3!OpenDocument>



Schiltz K. et al. Brain pathology in pedophilic offenders: evidence of volume reduction in the right amygdala and related diencephalic structures. *Archives of General Psychiatry*. 2007; 64(6): 737–746.

Schaefer G. et al. Potential and Dunkelfeld offenders: two neglected target groups for prevention of child sexual abuse. *International Journal of Law and Psychiatry*. 2010; 33(3): 154–163.

Cohen L. et al. Personality impairment in male pedophiles. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2002; 63(10): 912–919. См. также: Schiffer B. et al. Structural brain abnormalities in the frontostriatal system and cerebellum in pedophilia. *Journal of Psychiatric Research*. 2007; 41(9): 753–762.

Diamond M., Jozifkova E., Weiss P. Pornography and Sex Crimes in the Czech Republic. *Archives of Sexual Behavior*. 2011; 40(5): 1037–1043.

Kingston D. et al. Pornography use and sexual aggression: the impact of frequency and type of pornography use on recidivism among sexual offenders. *Aggressive Behavior*. 2008; 34(4): 341–351.

<http://www.statisticbrain.com/sexting-statistics/>

<https://www.scientificamerican.com/article/sext-much-if-so-youre-not-alone/>

Stasko E., Geller P. Reframing Sexting as a Positive Relationship Behavior. Доклад на 123-й ежегодной конференции Американской психологической ассоциации (АРА).



<http://abcnews.go.com/images/Politics/959a1AmericanSexSurvey.pdf>

<https://www.alternet.org/inside-rapidly-growing-cam-industry-thats-changing-porn-industry-we-know-it>

<https://www.kiiroo.com/collections/for-couples/products/onyx2-pearl2-couples-set-black>

<http://metro.co.uk/2016/02/27/how-does-tinder-actually-work-5721632/>

<https://www.eharmony.co.uk/future-of-dating/smart-tech-internet-of-things/>

Gaudiosi J. How virtual reality could improve your sex life. *Fortune*. January 28, 2016.

[https://www.vice.com/en\\_us/article/qbxn5v/for-science-i-tested-one-of-the-worlds-first-virtual-reality-sex-toys](https://www.vice.com/en_us/article/qbxn5v/for-science-i-tested-one-of-the-worlds-first-virtual-reality-sex-toys)

Gaudiosi J. How virtual reality could improve your sex life.



<https://futureofsex.net/immersive-entertainment/sex-and-augmented-reality-part-1-what-is-ar/>

<https://www.siliconwives.com/collections/sale/products/emma-sex-robot>

Maloney A. 'She is prone to falling in love with you' Meet Harmony, the first sex robot to offer an 'emotional connection' with her human lover ... and she's on sale very soon. *The Sun*. January 28, 2017.

Child sex doll an obscene item, judge rules. *BBC News*. July 31, 2017.

**291**

Там же.

Norris S. The damage to Samantha the sex robot shows male aggression being normalized. *New Statesman*. Sept. 28, 2017.

Waddel L. Brits will become 'hooked' on sex robots, warns expert. *Daily Star*. Sept. 3, 2016.

В постели с роботом: удобно и никаких истерик наутро // Спутник. 12.09.2016.



<https://futureofsex.net/augmentation/sex-tracking-wearables-quantified-self/>

<https://www.indiegogo.com/projects/lovely-the-smart-wearable-sex-toy-for-couples#/>

<https://britishcondoms.uk/icon-smart-condom.html>

Jakicic J., Davis K., Rogers R. et al. Effect of wearable technology combined with a lifestyle intervention on long-term weight loss. The IDEA randomized clinical trial. *JAMA*. 2016; 316(11): 1161–1171.

World's first successful uterus transplant performed in Turkey. *RT*. Oct. 1, 2011. <https://www.rt.com/news/first-uterus-surgery-success-845/>

Gallagher J. South Africans perform first ‘successful’ penis transplant. *BBC News*. March 13, 2015.

Gallagher J. Miniature 'human brain' grown in lab. *BBC News*. Aug. 28, 2013.

**302**

<https://www.youtube.com/watch?v=7SfRgg9botI>



Burgess M. This smart exoskeleton predicts when the elderly are going to fall and keeps them on their feet. *Wired*. May 11, 2017. См. также: В Нижнем Новгороде начались испытания российского экзоскелета для инвалидов // *Geektimes*. 10.02.2016.

Burgess M. Watch Panasonic's power-lifting exoskeletons in action. *Wired*. March 18, 2016.

Kusek K. The \$3 million suit. *The Harvard Gazette*. Sept. 11, 2014.

This Guy Wants to Give You a Bionic Vibrating Penis. *Men's Health*.  
Feb. 26, 2015.

Lee D. Elon Musk creates Neuralink brain electrode firm. *BBC News*.  
March 28, 2017.

<https://www.theverge.com/2017/2/22/14631122/kernel-neuroscience-bryan-johnson-human-intelligence-ai-startup>

<http://www.playboy.com/articles/playboy-interview-ray-kurzweil>

[https://motherboard.vice.com/en\\_us/article/53dmxa/ctrlaltorgasm-a-futurologist-imagines-sex-in-2050](https://motherboard.vice.com/en_us/article/53dmxa/ctrlaltorgasm-a-futurologist-imagines-sex-in-2050)



<https://futureofsex.net/future-of-sex-report/>

Mudry A., Mills M. The early history of the cochlear implant. A retrospective. *JAMA Otolaryngol Head Neck Surgery*. 2013; 139(5): 446–453.

<http://weillcornellbrainandspine.org/faculty/theodore-h-schwartz-md>

First brain pacemaker implanted to treat Alzheimer's. *Science Daily*.  
January 23, 2013.

Sample I. Push my button. *New Scientist*. February 10, 2001.

Swain F. The orgasmatron: strange tale of a pleasure implant. *BBC*.  
March 24, 2014.

Ma M. UW study shows direct brain interface between humans. *UW News*. November 5, 2014. <https://www.washington.edu/news/2014/11/05/uw-study-shows-direct-brain-interface-between-humans/>