## Контекст сексуальных фантазий

Сексуальные фантазии возникают в самой разнообразной обстановке и при разных обстоятельствах. Иногда человек умышленно вызывает эти воображаемые интерлюдии, чтобы скоротать время, немного отвлечься от какого-нибудь скучного занятия или вызвать возбуждение. В других случаях такие фантазии вплывают в сознание, казалось бы, случайным образом, возможно под влиянием мыслей и чувств, в которых мы не отдаем себе отчет.

### ПРЕДПОЧИТАЕМЫЕ ТИПЫ ФАНТАЗИЙ

Один из распространенных вариантов сексуальных фантазий можно определить как старые, хорошо знакомые рассказы. Первоисточником такой фантазии, если его вообще можно отыскать, может быть книга, кинофильм или реальное событие. Когда такого рода фантазия кажется приятной, удобной и легко вызывает возбуждение, человек возвращается к ней вновь и вновь. Однако не вполне ясно, что именно лежит в основе такого предпочтения. В некоторых случаях это вызываемое фантазией сексуальное возбуждение; в других - удовольствие больше связано с "ролью режиссера" - возможностью управлять сценой, сюжетом и актерами; ввиду сложности такой фантазии она во многих случаях больше подходит для использования ее'наедине с самим собой, а не при сексуальной активности с партнером.

Еще одна форма предпочитаемых фантазий состоит в многократном использовании одной и той же темы - например темы группового секса, но каждый раз с новыми участниками и новым ходом событий. Первый вариант можно сравнить с прослушиванием одной и той же пластинки вновь и вновь, а последний с регулярным прослушиванием музыки определенного жанра - кантри, рока или классики.

Предпочтение определенных фантазий может иметь по крайней мере два типа негативных последствий. Во-первых, постоянное повторение только одной фантазии приводит иногда к тому, что она становится необходимой для возникновения сексуального возбуждения: человек перестает реагировать на своего партнера, поскольку сексуальное возбуждение развивается у него только в ответ на фантазии. Во-вторых, возможны, хотя и редко, случаи, когда предпочитаемые фантазии превращаются в одержимость и вызывают нарушения мышления или поведения (см. гл. 17).

### В ОДИНОЧКУ ИЛИ ВДВОЕМ?

Многие относятся к своим фантазиям как к сугубо личному делу и никому о них не рассказывают. Однако существует мнение, что поделившись ими с партнером, можно укрепить интимные отношения и взаимопонимание. Подразумевается, что нежелание поделиться свидетельствует об эгоистичности и незрелости. Кроме того, известны случаи, когда после длительной связи партнеры вдруг обнаруживают, что у обоих возникают фантазии на одну и ту же тему (например, об акте анального секса). Они не рассказывали об этом друг другу из опасения, что партнер придет в смущение, оскорбится или не захочет "поиграть". Иногда фантазии двух людей, состоящих в интимных отношениях, вполне комплементарны: например, одному мечтается, чтобы его отшлепали во время сексуальной активности, тогда как другой хотел бы сам отшлепать кого-нибудь.

Те, кто полагают, что нежелание делиться своими фантазиями свидетельствует о незрелости, приводят целый ряд доводов, часть которых, по-видимому, ошибочна. В целом эти доводы сводятся к следующему. Во-первых, если человек испытывает смущение или стыд по поводу своих фантазий, уже одно это служит признаком его незрелости. Во-вторых, при интимных отношениях не должно быть никаких преград обмену информацией, и свобода такого обмена - признак зрелости и преданности. В-третьих, полная откровенность порождает более глубокое взаимопонимание между партнерами и укрепляет их отношения. И, наконец, эротические фантазии скрывают скорее всего люди, сексуально подавленные или чересчур "правильные". Поделившись этими фантазиями, человек может стать менее скованным (а потому и более "зрелым") и сможет получать больше удовольствия от секса.

Такая аргументация во многих отношениях слишком упрощена. Прежде всего нежелание человека делиться какими-то мыслями или чувствами вовсе не свидетельствует о его незрелости. Иногда фантазии данного человека не отражают его реальных предпочтений, так что, рассказав о них, он может создать у партнера совершенно превратное представление о своих потребностях и желаниях. Например, женщина может рисовать себе, как ее насилуют, и получать удовольствие от таких фантазий, но это вовсе не означает, что она хочет быть изнасилованной или получит от этого удовольствие. Точно так же, если человек фантазирует о том, как бы он ограбил банк, то вряд ли это означает, что у него криминальные наклонности или что он "опасен".

Гравюра Харунобу (конец 1760-х гг.) изображает молодую женщину,
которая мастурбирует, фантазируя о свидании со своим возлюбленным.

Партнер может не только неверно понять фантазию, но и начать думать, что тот, кто сочинил ее, способен ее и осуществить. Как бы рассказчик не отрицал это, какое-то ощущение ненадежности вольно или невольно возникает. Узнав, что определенная сексуальная фантазия возбуждает партнера, человек может попытаться осуществить ее (даже если ему это и неприятно) из желания доказать широту своих взглядов и угодить партнеру. А что, если он ошибается и партнеру на самом деле вовсе не хочется этого? Иногда рассказ одного из партнеров о своих фантазиях порождает у другого чувство ревности, вины или неверие в собственные силы, особенно если ему покажется, что эти фантазии свидетельствуют о неудовлетворенности партнера или о желании поискать кого-то другого.

Многие отмечают, что после того как они поделились с партнером своими самыми насыщенными сексом фантазиями, возбуждающая сила последних сошла на нет. Однако так бывает не всегда - иногда эротический стимул фантазии даже усиливается. К сожалению, нельзя предугадать, принесет ли партнерам пользу обсуждение подробностей их сексуальных фантазий или же только создаст проблемы.

### НЕПРОИЗВОЛЬНЫЕ ФАНТАЗИИ

Не все сексуальные фантазии можно вызывать по своей воле и не все они бывают приятными. Некоторые возникают вновь и вновь, хотя вовсе не желанны; другие вторгаются в сознание человека, пугая его и создавая внутреннее смятение, чувство вины и разлада. Фантазии такого рода могут вызвать либо сексуальное возбуждение, либо такое беспокойство, которое подавляет все сексуальные чувства.

Обычно в непроизвольных фантазиях, включая такие ситуации или поведение, которые человек считает аномальными (но вызывающими возбуждение), фигурирует и воображаемое наказание или телесное повреждение в качестве расплаты за сексуальные излишества. Наказание, вплетенное в фантазию, весьма разнообразно - от физических недугов (например, венерическое или раковое заболевание) до появления посторонних людей в разгар сексуальной активности, ареста и заключения в тюрьму или утраты способности получать сексуальное удовлетворение в силу того или иного несчастья. Иногда непроизвольные фантазии создают проблемы в реальной жизни: человек начинает избегать половой активности, испытывать глубокое чувство вины в сексуальном плане или же у него возникает половое расстройство.

"Я думаю, что ты просто глупишь.
Ты бы предпочел, чтобы я спали с Робертом Редфордом, мечтая о тебе?"
"Плейбой", ноябрь, 1977.

Нетрудно представить себе, в какое смятение может прийти 40-летняя замужняя женщина с религиозными убеждениями и консервативными взглядами на секс, если во время половых актов с мужем у нее неоднократно возникают фантазии о том, что она занимается сексом с группой мужчин. Точно так же мужчина, гордящийся своим имиджем "крутого мужика", и ярко выраженный противник гомосексуализма, не на шутку встревожится, если ему будет часто представляться оральный секс с каким-то мужчиной. Когда такие фантазии возникают регулярно, следует обратиться к консультанту. Психологи, психотерапевты или сексопатологи могут научить человека, обеспокоенного такими фантазиями, "переключиться на другой канал" (подобно тому, как переключаются с одной телевизионной программы на другую) или освоить методы блокировки мыслей (Wolpe, 1969; Abel, Blanshard, 1974).

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1