**Легенды и мифы русского интима**

Прокопенко Ю.П.

Слушая рассуждения и мужчин, и женщин на сексуальные темы, иногда кажется, что половая жизнь со всех сторон ограничена некими рамками в какой-то книге наподобие уголовного кодекса. Берутся ли мифы и предрассудки из народного фольклора, устного самодеятельного творчества, примитивных научно-популярных изданий, - они играют огромную роль в нашей жизни, иной раз травмируя человека, портя жизнь и ему, и его близким. Попробуем разобраться хотя бы в некоторых мифах.

"Чем толще и длиннее - тем лучше". Неправда. Женское влагалище способно приспособиться практически к любому размеру пениса. Чрезмерная величина детородного органа может вызвать боль у женщины гораздо чаще, чем нормальный пенис. Однажды с просьбой об операции (!) обратился мужчина, у которого длина полового члена была 31 см. Большинство его потенциальных подруг отказывали ему в сношении, только увидев его "богатство".

"Чем дольше, тем лучше". Неправда. Если сношение начинается без достаточно подготовки женщины, то ей безразлично, сколько продлится акт - 2 минуты или 22, оргазма все равно не будет. Сношение должно быть не определенной длительности, а достаточной эффективности: при хорошем возбуждении большинство женщин достигают оргазма за обычные 1,5 - 5 минут сношения, а неподготовленная женщина будет воспринимать излишне длительный акт как досадную обязанность.

"Оргазм для женщины обязателен". Неверно. Во-первых, у большинства женщин в начале половой жизни оргазма нет, а есть лишь сильное возбуждение, которое ее вполне удовлетворяет. Во-вторых, наряду с оргазмом, другим нормальным вариантом окончания сношения является так называемое "удовлетворение без оргазма", когда есть и возбуждение, и увлажнение половых органов, и полное расслабление и удовлетворение. В-третьих, процесс возбуждения у женщины более тонок, чем у мужчины, поэтому какая-то часть сношений у каждой женщины заканчивается без оргазма. Но врачи считают, что если женщина испытывает оргазм хотя бы в 5 - 7 случаях из 10 половых актов, то это достаточный процент оргастичности.

"Если у жены нет оргазма, она не любит мужа". Не всегда. Конечно, может быть и так, но причин для отсутствия оргазма у женщины достаточно много: не "дозрела", гормональные расстройства, неправильная техника ласк или самого сношения, ускоренное семяизвержение у мужа и так далее. Наконец, "удовлетворение без оргазма", о котором сказано выше. Множество женщин не испытывают оргазм, но удовлетворены своей половой жизнью с любимым и желанным мужчиной. Так что не путайте оргазм как реакцию тела, и любовь как чисто человеческое чувство.

"Нет оргазма у жены - вина мужа". Не обязательно. Скорее можно говорить о какой-то несостыковке в поведении обоих супругов. Он не знает, что ей нужно, а она знает. но почему-то не говорит. У него ускоренное семяизвержение, но оба почему-то пренебрегают ласками, которые могли бы заменить недостающую женщине часть сношения. Она могла бы испытать оргазм, но только в позе, которую считает "неприличной", а потому избегает. Подобных примеров можно привести множество, но их внутренняя суть едина - нет взаимопонимания и взаимоподдержки.

"Если уж легли в постель, то обязательно нужно иметь сношение". Такая обязаловка нередко приводит к возникновению невротического ожидания неудачи у мужчины или женщины. Если в паре есть возможность выбора - проводить сношение или ограничиться ласками,- это нередко усиливает чувственность, повышает привлекательность партнеров друг для друга, является профилактикой множества сексуальных расстройств.

"Ласки без акта вредны". Неверно. Если ласки заканчиваются расслаблением без особого возбуждения, то это не вызывает никаких перемен в организме или в психике. Если же ласки проводятся по типу петтинга и направлены на достижение возбуждения, оргазма (семяизвержения) и полноценного расслабления, то такой цикл ничем не отличается от обычного сношения. Вредны ласки только в том случае, если, приведя к сильному возбуждению и приливу крови к половым органам, они не дают нормального удовлетворения и расслабления. Но точно так же можно расценить и обычный половой акт, не принесший женщине оргазма и удовлетворения.

"Оргазм должен быть одновременным". Неправильно. Невозможно каждый раз подгонять себя под темпы возбуждения партнера. Искусственное регулирование длительности нормального акта может, в конечном результате, привести к невротическому снижению потенции, страху, что "не успею" или "как бы не опередить". Лишь у 18 % супружеских пар оргазм наступает одновременно и это не является ни показателем нормы, ни показателем какого-то отклонения.

"Молчаливый секс безэмоцонален". Частое заблуждение женщин. Конечно, приятно, если во время акта мужчина еще успевает и признаваться в любви. Но чаще всего такой интеллектуальный процесс отвлекает мужчину, снижает его возбуждение. Поэтому женщина может выбирать, что ей лучше - слушать любовные речи при слабой эрекции, или иметь сношение с молчаливым мужем.

"Разговоры на темы секса ухудшают интимные отношения". Неправда. Так можно говорить лишь о скандалах на темы секса. Разговор в стиле "ты не можешь, ты не хочешь" может нарушить последнее зыбкое равновесие в паре. Тактичный разговор в стиле "что нам с тобой нужно, чтобы было лучше" способен дать новое направление привычным интимным отношения, улучшить их. Только не забывайте, что за все в этом мире надо платить: если вы добиваетесь уступок от партнера, уступайте ему и сами.

"Все мои беды в сексе от мастурбации в юности". Очень частое заблуждение. На самом деле юношеская мастурбация лишь предохранительный клапан, который не дает "взорваться" человеку, когда его переполняют сексуальные желания, а обычный секс невозможен. У взрослого человека мастурбация позволяет сгладить стресс лишения половой жизни, поддерживает половую систему в нормальном состоянии.

"После климакса секса нет". Неверно. Если половая жизнь в паре была удачной, регулярной, желанной, то интимные отношения сохраняются до самой смерти. Если же секс был источником конфликтов и разочарования, то он прекращается при малейшей возможности - и до климакса, и после.

Не разбирая множество других предрассудков и заблуждений на сексуальные темы, можно сказать одно. Половая жизнь не подчиняется незыблемым законам. Чем больше вы знаете о сексе, чем больше считаете нормой, чем больше доверяете друг другу, тем более счастливой будет ваша жизнь.