## ЛЕСБИАНИЗМ

Если вы гетеросексуальны, то у вас не возникает никаких вопросов, поскольку вы ведете себя так, как этого от вас ожидают. Если вы подозреваете, что притяжение к женщинам у вас больше, чем к мужчинам, вы, вероятно, не сможете выражать свои чувства с той же легкостью. Постулат о том, что для женщины существует только один истинно "нормальный" образ жизни, настолько силен, что многие женщины слишком медленно осознают свои лесбиянские тенденции. В большинстве случаев они выходят замуж, имеют детей и ведут обычную гетеросексуальную жизнь, прежде чем у них возникают сомнения в характере своих чувств и они приходят к решению, что такой образ жизни не соответствует их действительным желаниям.

Согласно "Отчету" Кинзи о женской сексуальности (1953), одна из 5 незамужних и одна из 10 замужних женщин эпизодически имели гомосексуальные встречи. хотя предположительно только 0,5-1% женщин являются истинными лесбиянками, "Отчет" Ширы Хайт, опубликованный в 1976 г., свидетельствует, что многие женщины, не имеющие гомосексуального опыта. проявляли любопытство: что представляет собой секс с женщиной, подозревая, что он может приносить больше удовлетворения, чем их гетеросексуальные отношения. Предполагается, что около 15 % женщин имеют случайные лесбиянские фантазии, но немногие из них пытаются реализовать эти фантазии в жизни.

#### Выбор

Если у вас есть сомнения об истинности вашей сексуальной ориентации, попробуйте проанализировать ваши чувства в отношении мужчин и женщин.

Если вы еще не достигли 20-летнего возраста и наряду с небольшим опытом общения с мужчинами испытывали некоторые лесбиянские чувства и даже имели аналогичные контакты, не думайте, что это обязательно предопределит формирование сексуального стереотипа зрелого возраста. По мере того как вы встречаетесь с мужчинами и приобретаете больше опыта, ваши гетеросексуальные чувства могут консолидироваться.

Однако может быть и так, что ваши чувства настолько сильны и безошибочны, что для вас нет другого выбора; в этом случае лесбианизм является очевидным и неизбежным образом жизни. Все равно очень травматично признаться в этом и назвать это вслух и еще труднее позволить узнать об этом другим. Широко распространенное убеждение, что лесбианизм -- явление "второго сорта", а лесбиянки -- резкие, агрессивные мужененавистницы, отравляют всякую радость от собственной сексуальности .

* Вам следует прочитать соответствующую литературу, что поможет более реалистическому, позитивному восприятию мысли о лесбианизме, поскольку вы обнаружите. что женщины, которых вы встречаете, не отвечают обычным стереотипам. Самое же главное в том, что, будучи лесбиянками, они не хотят видеть множества связанных с этим неразрешимых проблем, хотя и осознают некоторые затруднения на своем жизненном пути.
* Помните, что вы не обязаны быть абсолютной лесбиянкой или представлять собой совершенную норму. Вам может понадобиться испытать разные варианты взаимоотношений с людьми обоего пола, чтобы определить, что вам лучше подходит.
* Лесбианизм выходит за рамки простого предпочтения сексуальных контактов с другими женщинами. Это обычно касается не столько чисто сексуальных действий, сколько формирования стойких отношений и создания вокруг подобного содружества нового жизненного уклада.

#### Выход в жизнь

Выход в жизнь, т.е. открытое признание себя лесбиянкой, может подвергнуть риску работу, ограничить выбор карьеры, а возможно, и вызвать отчуждение друзей и семьи. Однако это даст вам возможность освободиться от постоянной секретности.

Выход в жизнь не требует делать публичное заявление и трубить в фанфары. Это только подразумевает, что вы будете открыто вести такую жизнь, которая вам нравится, отбросив всяческое притворство и не изобретая искусственных гетеросексуальных прикрытий.

Когда вы говорите кому-либо из близких вам людей, что вы -- лесбиянка, это не должно звучать как исповедь. Вы не делаете ничего постыдного, вы только делитесь фактами важной части вашей жизни с тем, кто много для вас значит. Будьте уверенной, счастливой и гордой, но в то же время и деликатной, особенно с вашими родителями. По данным одного исследования, около 50% интервьюированных лесбиянок верили, что их родители понимают ситуацию. Если выбранный вами путь в жизни делает вас счастливой, они, вероятно, будут способны уважать наши чувства.

В любом случае маловероятно, что эта новость станет для нашего ближайшего окружения большой неожиданностью. Как только окружающие будут поставлены перед фактом, они начнут припоминать, что многое было им известно и раньше, хотя они себе в этом до норы до времени и не признавались. Учитывайте их невольные намеки. Некоторые люди не способны поверить подобного рода сведениям о членах собственной семьи или о друзьях, может бычь, гуманнее не принуждать их к этому. Если они, желая знать всю истину, в то же время проявляют заботу о вас, следует делать это как можно мягче, проявляя обоюдную деликатность.

Приняв решение выйти в жизнь, будьте готовы к различному отношению -- от скептического до открыто враждебного. Вам могут сказать, что вы не должны быть лесбиянкой, потому что слишком красивы или слишком женственны для этого. Если, подобно многим лесбиянкам, вам потребовались значительное время и определенный гетеросексуальный опыт, чтобы распознать истинную ориентацию, вы можете думать-что еще не встретили настоящего мужчину или что вас заставили стать лесбиянкой неудачные отношения с мужчинами.

Хотя у многих гомосексуальных мужчин отношения с гетеросексуальными женщинами складываются благоприятно, может быть, потому, что они могут дружить без сексуальных сложностей, некоторые гетеросексуальные мужчины, обнаружив, что вы лесбиянка, могут воспринять это как личное оскорбление. Для мужчин, которые любят одерживать победы, вы можете представлять и угрозу, и вызов.

#### Преимущества лесбианства

Для одних лесбиянок секс имеет первостепенную важность, для других, в частности для гетеросексуальных женщин, -- меньшую. Как эмоционально, так и физически женщины по самой своей природе очень часто "созвучны" друг другу и инстинктивно чувствуют, как порадовать друг друга. Гетеросексуальные мужчины и женщины, напротив, должны учиться этому искусству. Таким образом, в сексуальных взаимоотношениях с женщинами вы можете обнаружить преимущества, скрытые от женщин гетеросексуальных.

* Секс может приносить большее эмоциональное удовлетворение. Почти во всех лесбиянских отношениях нежность и привязанность играют важную роль. Такие телесные контакты, как объятия, поцелуи и прикосновения, высоко оцениваемые всеми женщинами, но часто не находящие места в стереотипах гетеросексуальных интимных отношений, являются истинной душой лесбиянского секса. Это не прелюдия к "реальному" сексу, т.е. к половому сношению, а главная сущность и самостоятельная ценность. Лесбиянский секс менее предсказуем, чем его гетеросексуальная противоположность, где половые сношения и оргазм рассматриваются как конечные цели, которые должны быть достигнуты во что бы то ни стало. Две женщины гораздо вероятнее, чем гетеросексуальная пара, предпочтут потратить все время интимной близости на наслаждение негенитальным сексом -- обоюдные поцелуи, ласки и прикосновения друг к другу, нимало не заботясь о необходимости обеспечить друг другу оргазм.
* Для лесбиянки отсутствие оргазма представляет проблему меньше всего. Большинство женщин значительно легче достигают оргазма стимуляцией клитора, чем внутри влагалищными воздействиями. Более того, женщина с ее опытом и знанием своих собственных ощущений эффективнее мужчины может привести другую женщину в состояние максимального возбуждения.
* В сексуальном отношении женщины склонны быть более честными друг с другом -- женщина редко имитирует оргазм перед другой женщиной, и если одна партнерша испытывает затруднение в достижении оргазма, пара скорее постарается разрешить проблему, чем прибегнет к обману или станет ее игнорировать.
* Сексуальное общение женщин может быть более продолжительным, так как оно не лимитировано эякуляцией и оргазмом, как при гетеросексуальном общении. У женщин первый оргазм отнюдь не является сигналом к окончанию секса, а мужчина, напротив, или оказывается неспособным к повторному оргазму, или полностью теряет всякий интерес к сексу после первой эякуляции.
* В противоположность мужчинам женщины не любят случайных связей. Отношения, основанные исключительно на сексуальной привлекательности, обычно для них малоинтересны. Однако такая установка не всегда в пользу лесбиянской пары. Женщина, будучи осведомленной об опасности неверности, может пытаться предотвратить ее. Однако если она окажется вовлеченной в связь с кем-нибудь, это скорее всего произойдет на очень глубоком эмоциональном уровне и может оказаться более разрушительным для предыдущей привязанности, чем чисто физическая связь.

**Осознание своих чувств**Гетеросексуальный стиль жизни настолько доминирует в качестве ролевой модели, что некоторые женщины распознают свою лесбиянскую ориентацию только после многих лет замужества и рождения ребенка.


#### Жизненные проблемы лесбиянок

Главные изъяны в жизни лесбиянок, так же как их преимущества в сексуальных взаимоотношениях, состоят в том, что обе партнерши имеют женское мировоззрение. Наиболее существенные затруднения лесбиянских пар, которые они должны преодолеть в сексуальных взаимоотношениях, заключаются в том, что обе не могут не вести себя как положено женщинам и не придерживаться традиционных женских взглядов. Отношения часто связывают двух "пассивных" партнеров, никогда не способных взять на себя сексуальное лидерство, которое традиционно предполагает мужские черты характера.

Такая дилемма может оказаться особенно острой при длительных, установившихся отношениях. Лесбиянским парам свойственна тенденция к довольно быстрому сексуальному снижению, и многие пары имеют сексуальное общение значительно реже, чем гетеросексуальные пары или мужчины-гомосексуалисты. В одном из исследовании пар, которые были вместе более 10 лет, было обнаружено, что сексуальное общение раз в месяц и реже имеют 47% лесбиянок, 15% состоящих в браке и 33% мужских гомосексуальных пар.

Весьма вероятно, что такое быстрое падение сексуальной активности объясняется условиями, в которых находятся женщины, независимо от их сексуальной ориентации. Дело, по-видимому, в том, что даже если женщины интересуются сексом, ни одна из них не хочет предлагать или начинать сексуальные действия. В результате каждая из них может ожидать, что первый шаг к близости сделает другая, и таким образом формируется тенденции иметь сексуальное общение реже, чем этого хочется одной из них или обеим.

Если вы чувствуете, что нечто подобное происходит с вами, скажите об этом своей партнерше. Вы, вероятно, обнаружите, что вашу сексуальную жизнь портит не отсутствие интереса, а то, что активная роль остается вакантной. Однажды убедившись в этом, вы сможете каким-то образом распределить ответственность, чтобы приостановить это снижение сексуальной близости.

Подобная нерешительность может быть причиной затруднений для лесбиянки, не имеющей никаких связей, и ей вообще будет трудно установить сексуальные отношения. Женщине вообще трудно не понять смысл знаков, если мужчина проявляет к ней сексуальный интерес.

Даже если вы решаетесь проявить интерес. вам приходится полагаться на тонкие, едва уловимые признаки -- зрительный контакт или повышенный интерес к высказываниям другой женщины, а ведь она может и не обратить на это внимания. Эти признаки могут быть неправильно истолкованы и восприняты скорее как дружеские, чем как обусловленные сексуальной привлекательностью. Для женщины естественно не понимать сексуальных намеков, высказываемых другой женщиной, или бояться следовать им.

Часто ваш сексуальный интерес к другой женщине пробуждается только тогда, когда вы чувствуете, что она заинтересована в вас. В этом случае отношения могут строиться на взаимности. Однако, если ни одна из вас не окажется достаточно смелой, чтобы стать лидером, первая встреча может ни к чему не привести.

**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