## Сексуальное возбуждение и сон

Во время сна возможны не только эрекции или увлажнение влагалища, но и оргазм. Вероятно, подобные явления не вполне правильно называть одним из типов сексуального поведения, однако такая форма секса в одиночку заслуживает обсуждения.

### Поллюции

Кинзи и его сотрудники (1948) установили, что у 83% мужчин в тот или иной период жизни случаются поллюции, причем по большей части и с наивысшей частотой это происходит в юношеском возрасте. Частота поллюций, достигающая в среднем в этом возрасте одного раза в месяц, значительно снижается после 20 лет, а после 30 лет они сохраняются лишь у немногих мужчин. Группа Кинзи отмечает, однако, что доподлинно известны несколько случаев поллюций даже у 80-летних мужчин.

Поллюции играют роль физиологических "предохранительных клапанов" для разрядки сексуального напряжения, не нашедшего иного выхода. Мужчины, достигшие высокого и неснижающегося уровня сексуального напряжения, не завершившегося эякуляцией, независимо от того, как оно возникло, получают таким образом возможность разрядить это физиологическое напряжение с помощью вполне естественного рефлекса.

### Женский оргазм и сон

Группа Кинзи (Kinsey et al., 1953) установила также, что женщины способны испытывать оргазм во сне. Они отмечают "Как и мужчину, женщину часто будят мышечные спазмы... следующие за оргазмом". В их выборке 37% женщин сообщили об испытанных ими оргазмах вплоть до возраста 45 лет, но только у 10% женщин оргазмы происходили каждый год. У 8% оргазмы происходили свыше 5 раз в год и только у 3% чаще, чем дважды в месяц.

В более позднем обследовании 245 женщин 30% из них сообщили об оргазмах во сне, испытанных ими в прошедшем году (Wells, 1986). Некоторые результаты этого обследования заслуживают упоминания:

1. частота эротических снов у женщины не зависела от того, испытывала ли она при этих снах оргазмы:
2. по частоте участия данной женщины в сексуальной активности того или иного типа нельзя было предсказать, будет ли она испытывать оргазмы во время сна;
3. возникновение оргазмов во сне, по-видимому, никак не было связано с тем, мастурбирует женщина или нет.

Мы установили, что почти все женщины, сообщившие об испытываемых во сне оргазмах, до этого достигали их тем или иным способом. Нескольких женщин тревожат оргазмы во сне: они опасаются, что либо мастурбировали, не сознавая этого, либо что они "сверхсексуальны". Одна замужняя женщина рассказала нам:

*Был такой месяц, в течение которого оргазмы будили меня четыре или пять раз. Меня вполне удовлетворяла моя сексуальная жизнь с мужем и я практически никогда не мастурбировала; поэтому я никак не могла понять, что со мной происходит, Я стала думать, что вдруг я начинаю превращаться в нимфоманку, в женщину, сексуальные потребности которой удовлетворить невозможно. К счастью, мне удалось обсудить все это с женщиной-психиатром, и она меня успокоила.*

До тех пор пока не расширится круг людей, которым известно, что оргазмы и периодические увлажнения влагалища во время сна у женщин - явления вполне естественные, реакции, подобные описанной, будут неизбежны.

### Эротические сны

Откровенно эротические сны, как и сексуальные фантазии наяву, вполне обычны. 70% женщин и почти 100% мужчин видят эротические сны (Kinseyetal., 1953). Содержание таких снов иногда вызывает тревогу, так как то, что в них происходит, в реальной жизни бывает недопустимым. Большинство людей понимают, что сны - отнюдь не то же самое, что реальное действие, однако некоторых пугает отраженное в этих снах желание. В некоторых случаях постоянные будоражащие человека эротические сны могут быть связаны с каким-то скрытым сексуальным конфликтом, и в таких случаях может помочь консультация специалиста.

**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