## Воздержание

### Стоит ли откладывать и какие проценты можно с этого получить?

Спортивным тренерам есть чему поучиться.

Широко распространен миф о том, что атлеты покажут лучшие результаты, если накануне вечером воздержатся от секса. Странная логика - чем меньше раундов ночью, тем больше выигрышных раундов днем.

Очевидно, Рой Ходгсон купился на этот миф, ибо он наказал своим игрокам из сборной Швеции хранить целомудрие во время Чемпионата мира по футболу, проходившего в Соединенных Штатах в 1994 году в течение месяца. И все это время жены и подруги игроков не должны были допускаться в гостиницу.

Не выдержав возмущения команды, Ходгсон все же сдался и снял запрет. И команда Швеции сыграла настолько хорошо, что вышла в четверть финала, чего с ней не случалось последние сорок лет.

Кто знает, что заставило его изменить свое решение. Быть может, он передумал, узнав, что тренер итальянской сборной тоже настаивал на половом воздержании на предшествующем чемпионате в 1990 году. Италия тогда заняла отнюдь не почетное для нее третье место, и было решено: конец тренеру. В 1994 году новый тренер отменил запрет на секс и итальянцы почти что выиграли чемпионат. (Бразилия обыграла их уже в дополнительное время.)

Великий Пеле, когда услышал о затее Ходгсона, откровенно высмеял ее. Он сказал тогда фразу, которая могла бы стать девизом этой книги: "В целом я считаю, что хороший секс никогда не повредит!"

В самом деле, нет никакой научной базы под бытующим мнением о воздержании как залоге победы. Проведенные исследования показывают, что ночь страсти никоим образом не истощает силы спортсмена на следующий день. (В действительности, некоторые тренеры даже рекомендуют заниматься любовью накануне соревнований, чтобы мобилизовать организм на следующий день.)

Почему мы воздерживаемся Если тренер Ходгсон что и доказал, так это то, что миф о пользе воздержания не собирается уходить в небытие. Почему-то на протяжении по крайней мере последнего тысячелетия нашей истории идея об ограничении секса странным образом приковывала умы.

Некоторые античные философы полагали, что в сероватой семенной жидкости содержится малая толика серого вещества мозга, а потому нельзя расходовать семя понапрасну. У Гиппократа была несколько иная теория: он считал, что слишком частые эякуляции растрачивают драгоценную жидкость внутри позвоночного столба - спинной мозг. (Оказывается, это не что иное, как вентиль от позвоночника!)

Но в западноевропейской цивилизации основным проповедником полового воздержания сделалась Римская католическая церковь, теологи которой давным-давно объявили все чувственные радости греховными, даже в законном браке. И церковь не была одинока в своем осуждении плотских утех; всего столетие назад семейные руководства предупреждали, что занятие любовью просто ради удовольствия "истощает и развращает". Примерно тогда же фанатик здорового образа жизни Джон Харви Келлог изобрел корнфлекс, ибо он считал, что одна тарелка кукурузных хлопьев способна подавить низменную страсть.

Воздержание от секса - это личное дело, личный выбор, основанный на каких-либо моральных, духовных или эмоциональных соображениях. Если вы твердо решили воздерживаться, значит, так тому и быть, и никакие аргументы других людей, включая наши, вас не проймут. Мы только можем исследовать воздействие воздержания на секс и здоровье. И мы расскажем вам о том, когда воздержание в жизни мужчины вредно и когда оно может сыграть положительную роль.

### Джентльмены, запускайте свои движки

Прежде всего, воздержание пагубно для мужчины, который собирается обзавестись семьей. (Удивительно, не правда ли?) Особенно это касается мужчин с низким уровнем спермы. Сохранение спермы путем воздержания не поможет. В действительности мужчинам с низким уровнем спермы следует больше заниматься сексом, а не меньше, особенно в период овуляции у партнерши. По какой-то до

сих пор загадочной причине большинству мужчин требуется повторная эякуляция, чтобы преодолеть некие внутренние анатомические барьеры, не позволяющие дать полный выход сперме сразу. В исследовании, проводившемся в Америке в середине 80-х годов, было задействовано 20 мужчин с низким уровнем спермы. Они эякулировали дважды в течение часа после трехдневного воздержания. У 14 из них тем не менее было отмечено, что во второй раз насыщенность спермы была не меньше нижней границы нормы. Более позднее исследование, осуществленное в Израиле, в котором принимало участие 576 мужчин, привело к тому же простому выводу: мужчинам с низким уровнем концентрации спермы рекомендуется совершать половое сношение не реже одного раза в день, а лучше - два раза в день во время овуляции у партнерши.

При этом вопросы оплодотворения требуют индивидуальной консультации. Некоторым исключительным мужчинам, которые способны на несколько эякуляций в течение дня, требуется снижение ритма с отдыхом через день, если с зачатием возникают сложности. Они должны дать возможность своему организму пополнить запасы спермы.

Большинству из нас эта проблема неведома. Многим из нас нужна разгрузка хотя бы раз в неделю; по прошествии десяти дней воздержание начинает отрицательно сказываться на подвижности сперматозоидов. (По сути, сперма, которую вовремя не выплеснули, в конечном счете начинает самоликвидироваться, так сказать: расщепляться, растворяться и обратно усваиваться организмом.) Но что бы там ни говорила ваша бабушка, в мозг она не возвращается.

Во-вторых, воздержание вредно для людей с пораженной простатой. Это признанный медициной факт. Инфекция простаты, называемая простатитом, может быть благополучно исцелена только комбинацией из антибиотиков и частых эякуляций. Некоторые врачи идут дальше и утверждают, что частые эякуляции с медицинской точки зрения представляют собой хорошую профилактику простатита, так как простата постоянно прочищается. Часто инфекция не обнаруживает себя ничем, кроме повышенного содержания белых клеток крови в семени, но и в этом случае она не принесет добра мужскому организму.

И наконец, есть такое явление, как "синдром вдовца", означающее бессилие одинокого пожилого человека. Он становится импотентом просто потому, что воздерживается. Всем органам тела нужен кислород для нормального функционирования, а полнокровный пенис, возможно, требует его больше других. К счастью для большинства из нас, наша мужская гордость получает достаточно кислорода хотя бы за счет ночных эрекций, что позволяет быть готовым к любви, даже если мы оказались не у дел. Но если с возрастом наши сосуды закупорятся холестеролом, то поток крови уменьшится и, соответственно, снизится поступление кислорода. Окончательным результатом может стать полная потеря эрекции, говорит профессор урологии Ирвин Гольдштейн. "С тканями, которым недостает кислорода, случаются неприятные вещи, - утверждает он, - и пение здесь нс исключение".

### Кто воздерживается - а кто нет

Учитывая произошедшую за последние три десятилетия сексуальную революцию, в 90-е годы половое воздержание могло бы показаться причудливым капризом единиц - если бы нс СПИД. Неожиданно оказалось, что одинокий парень, воздерживающийся от секса, не тюфяк, а осторожный человек. А чиновники здравоохранения взяли моду называть воздержание самым безопасным из всех видов секса (вторым по безопасности, несомненно, является **мастурбация**).

Большинство мужчин регулярно жалуются при анкетировании, что они хотели бы иметь этого больше, а не меньше. Маленькое чудо. Как показало исследование на тему "Секс в Америке", проведенное Чикагским университетом, американцы не такие уж развратники, как принято думать. Один из 10 мужчин в возрасте от 18 до 59 лет по году не прикасался к женщине, а некоторые из них и вовсе одиноки.

Только одна группа в нашем обществе наслаждается сексом чаще других - это тинейджеры. Еще недавно, в 1970 году, только 4,6% 15-летних девушек сообщали, что занимались сексом; к 1988 году их число выросло до 25,6%. К этому возрасту уже треть мальчиков сексуально активны. Частично проблема заключается в том, что начало полового созревания все дальше отодвигается в детство: первая менструация у девочек (менархе) наступает, как правило, в 12,5 лет и с начала века каждое десятилетие начинается на три месяца раньше. Мальчики в среднем входят в пубертатный период в возрасте 14 лет. Но ни тот, ни другой пол обычно не заводят семьи до двадцати с лишним лет, таким образом, имеет место период в дюжину лет, в течение которого биология конфликтует с социальным статусом.

И эта тенденция вызывает беспокойство. Примерно четверть всех сексуально активных подростков раз в год заражается какой-нибудь венерической болезнью, а рост заражаемости ВИЧ-инфекцией среди подростков интенсивнее, чем в любой другой социальной группе. И наконец, согласно статистике, подростки, с головой окунувшиеся в полноценный секс, рискуют не только подхватить венерическую болезнь, но и получить скверный аттестат. В этом смысле молодым людям следует заделаться чемпионами по воздержанию - если не ради них самих, то хотя бы ради их будущих детей.