## Функции сексуальных фантазий

Сексуальное воображение служит разнообразным целям. Фантазии способны повысить уверенность в себе, послужить предохранительным клапаном для сдерживаемых чувств, усилить сексуальное возбуждение или дать ощущение победы над силами, доставляющими неприятности в повседневной жизни. Некоторые из этих основных функций сексуальных фантазий будут описаны ниже.

### ИНДУЦИРОВАНИЕ ИЛИ УСИЛЕНИЕ ВОЗБУЖДЕНИЯ

Как уже говорилось, фантазия и половое влечение нередко сливаются воедино. У людей с низким уровнем полового влечения редко бывают сексуальные фантазии (H.S. Kaplan, 1979; Kolodny, Masters, Johnson, 1979; Nutter, Condron, 1983, 1985), и им часто помогает лечение, способствующее формированию позитивных фантазий (Leiblum, Rosen, 1988).

Во многих случаях эротические фантазии используются для того, чтобы вызвать или усилить сексуальное возбуждение; к ним обычно прибегают при мастурбации в отсутствие полового партнера, но также, причем очень часто, и в процессе партнерской сексуальной активности (Friday, 1973; 1980; Hunt, 1975; Hariton, Singer, 1974). Как показал опрос 212 замужних женщин, эротические фантазии помогают многим из них достигать полового возбуждения и/или оргазма во время полового акта (Davidson, Hoffman, 1986).

Некоторым фантазии необходимы в качестве первоначального толчка, вызывающего возбуждение. Другим - для перехода от неспешного и невысокого уровня возбуждения к более страстному состоянию. По нашим наблюдениям, чаще всего используется разворачивание какой-нибудь особенно любимой фантазии в течение всего полового акта - от стадии плато до оргазма. Некоторые мужчины и женщины сообщают, что иначе они неспособны достигнуть оргазма.

Сексуальные фантазии усиливают как психологическую, так и физиологическую стороны сексуальной реакции многими способами: противодействуя скуке, концентрируя мысли и чувства (избегая тем самым отвлечения и снимая напряженность), повышая самооценку (в фантазиях можно наделять себя любыми физическими достоинствами и не тревожиться по поводу размеров полового члена, грудей или живота) и позволяя видеть в своем воображении идеального партнера, устраивающего во всех отношениях.

### БЕЗОПАСНОСТЬ СТИМУЛИРУЕМОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ

Сексуальные фантазии создают безопасную, надежно защищенную среду, дающую свободу воображению и чувствам. Они защищены уже тем, что неизвестны окружающим и вымышленны. Поскольку они никому не известны, их невозможно обнаружить, а их вымышленность избавляет от персональной ответственности.

Если принять во внимание, что сексуальные фантазии по большей части связаны с такими ситуациями и поведением, которые, будь они реальными, могли бы расцениваться как недопустимые или противозаконные, то необходимость безопасности как фона, на котором возникает возбуждение, становится понятной. Мягкий благовоспитанный университетский профессор может рисовать в своем воображении картины оргий с тремя привлекательными студентками, сидящими в первом ряду аудитории, и при этом не рискует своим положением или репутацией. Молодая женщина-адвокат может фантазировать об изнасиловании одного из своих клиентов, не подвергая опасности свою репутацию в адвокатуре. Подросток в своих фантазиях может тщательно разрабатывать планы похищения матери своего лучшего друга, не опасаясь родительского гнева или потери друга. Понятно, что этот элемент защищенности обеспечивает привлекательность и силу эротических фантазий.

### ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЧУВСТВА ТРЕВОГИ И ВИНЫ

Фантазии всех типов действуют как психологические предохранительные клапаны, обеспечивающие разрядку внутреннего напряжения или удовлетворение потребностей относительно безболезненным способом (Вугпе, 1977). В своих фантазиях мы можем отомстить за реальные или воображаемые несправедливости, победить страх и компенсировать любые личные недостатки, доставляющие неприятности в реальной жизни.

Приведем несколько примеров из нашей картотеки.

*Замужняя женщина, 33 года. У нас с мужем долгие годы была скверная половая жизнь и столь же плохие взаимоотношения. На протяжении всего этого времени я почти всегда представляла себе, что проделываю все это с другими мужчинами, а он вынужден наблюдать за мной, испытывая глубокое унижение. Это была сладкая месть. Как только мы обратились к консультанту по проблемам брака, ситуация стала улучшаться. Мы научились разговаривать друг с другом, и наша половая жизнь тоже стала улучшаться. Интересно, что при этом мои фантазии начали изменяться. Мне кажется, что у меня отпала надобность мстить*

*Студент-медик, холостой, 22 года. Я всегда чувствовал себя скованным в отношении секса. Вероятно, одной из причин было то, что у меня очень маленький половой член. В моих фантазиях женщина, лежащая со мной в постели, всегда отмечает, какой у меня большой член, и поражается его мощи. Я обнаружил, что если я фантазировал таким образом, когда действительно был с женщиной, то нервничал гораздо меньше. Как это ни глупо звучит, но я в самом деле становился лучшего мнения о себе.*

Поскольку мы живем в обществе с традиционно сложившимися сексуальными ограничениями и запретами и приучены не обсуждать половое поведение, фантазии в этих условиях часто оказываются важным средством, помогающим справляться с сексуальными конфликтами и недоразумениями.

### ФАНТАЗИИ КАК РЕПЕТИЦИЯ

В большинстве случаев фантазии служат способом предвидеть предстоящее событие и подготовить себя к тому, что следует ожидать и как действовать. Эта функция сексуальных фантазий очень важна, особенно в юности, а также для людей с ограниченным сексуальным опытом. Возможность представить самого себя в процессе конкретной эротической активности (например, при оральногенитальном сексе) позволяет предвидеть некоторые проблемы, которые могут возникнуть. Проигрывая в своих фантазиях какую-либо сцену несколько раз, человек может придумать, как свести к минимуму сложности, и даже способен частично избавить себя от ощущений неловкости, смущения или удивления. Конечно, когда фантазия претворяется в действительность, может оказаться, что реальное событие значительно отличается от воображаемого. Тем не менее, использовав фантазию в качестве репетиции, человек чувствует себя спокойнее и увереннее.

### ФАНТАЗИИ КАК СЕКСУАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ

Многие неверно понимают природу сексуальных фантазий, полагая, что эти фантазии выражают желание действительно участвовать в представляемой ситуации или пережить ее. Это равносильно утверждению, что человек, мечтающий стать героем войны, хочет воевать, а фантазирующий о том, как хорошо, когда есть дети. готов и хочет их иметь. Профессионалы иногда еще больше запутывают ситуацию:

*Я работала с группой терапевтов-феминисток, считавших, что извлекать удовольствие из фантазий, в которых присутствует насилие или проявляется доминирующая роль мужчины, ни что иное, как сексизм. Им было трудно отделить сексуальное наслаждение, доставляемое фантазией, от политической интерпретации. Я знакома также с врачом-лесбиянкой, которая почти впала с панику, когда у нее вдруг возникли гетеросексуальные фантазии, так как боялась оказаться "скрытой гетеросексуальной" (Lonnie Barbach, 1980).*

В ходе исследования, проводимого в Институте Мастерса и Джонсон, выяснилось, что большинство женщин, которых возбуждают фантазии, отражающие такие необычные виды сексуальной активности, как насилие, кровосмешение, скотоложество или садомазохизм, говорят, что у них нет никакого желания реализовать свои фантазии. Что касается мужчин, то они более склонны к риску. Примерно две трети из проинтервьюированных нами мужчин с такого рода фантазиями заявили, что они хотели бы попробовать реализовать их в подходящих условиях.

Изучение сексуальных фантазий замужних женщин во время полового акта с их мужьями выявило, что содержание фантазий не указывает на наличие сексуальных или психологических проблем (Hariton, Singer, 1974). Мастере и Джонсон (1979) показали, что большинство людей с повторяющимися эротическими фантазиями не чувствуют ни желания, ни потребности их реализовывать. Кроме того, обнаружилось" что содержание наиболее обычных фантазий гетеросексуалов и гомосексуалов в значительной степени сходно. Гомосексуалы часто фантазируют о гетеросексуалных ситуациях, а гетеросексуалы, напротив, о гомосексуальных актах (табл. 14.3).

Хотя большинство людей понимают, что мимолетные фантазии не отражают глубинных особенностей психического склада, все же допускается, что тема излюбленной фантазии сообщает нечто важное о нашей психической организации. Научных данных, подтверждающих справедливость этого допущения в отношении всех людей, не существует (хотя в отдельных случаях оно может быть верным). Наши сексуальные и личностные ценности могут значительно отличаться от тех, которые мы представляем себе в наших фантазиях. точно так же, как истинная идентичность актера может очень сильно отличаться от тех ролей, которые он играет. Тем не менее эротические фантазии иногда вызывают чувство вины. Люди, сообщавшие, что они испытывают особенно сильное чувство вины из-за фантазий во время полового акта. обычно страдают сексуальной неудовлетворенностью и дисфункцией в большей степени, чем те. кто относительно свободны от чувства вины (Cado, Leitenberg. 1990).

Таблица 14.3

**Встречаемость различных сюжетов в сексуальных фантазиях** (в порядке снижения частоты) (Masters, Johnson, 1979)

**Мужчина - гетеросексуал**

1. Замена постоянной партнерши
2. Насильственный сексуальный акт с женщиной
3. Наблюдение за сексуальной активностью
4. Гомосексуальные акты
5. Участие в групповом сексе

**Женщина-гетеросексуал**

1. Замена постоянного партнера
2. Насильственный сексуальный акт с мужчиной
3. Наблюдение за сексуальной активностью
4. Идиллические встречи с незнакомыми мужчинами
5. Любовные свидания с лесбиянками

**Мужчина-гомосексуал**

1. Картины мужских половых органов
2. Насильственные сексуальные акты с мужчинами
3. Гетеросексуальные акты с женщинами
4. Идиллические свидания с незнакомыми мужчинами
5. Участие в групповом сексе

**Лесбиянка**

1. Насильственные сексуальные акты
2. Идиллическое свидание с постоянной партнершей
3. Гетеросексуальные акты
4. Воспоминания о прошлом сексуальном опыте
5. Садистские сцены

Данные опроса 30 человек в каждой группе, полученные за период 1957-1968 гг.

### ФАНТАЗИЯ КАК НЕКИЙ АКТ

Если многие говорят, что не стремятся превращать свои сексуальные фантазии в реальность, то некоторые высказываются прямо противоположным образом. Что побуждает человека склоняться в ту или другую сторону, остается неясным, однако возможно, что в известной степени это зависит от того, 1) насколько сильное эротическое возбуждение вызывают эти фантазии; 2) насколько восприимчив и надежен партнер и можно ли рассчитывать на его понимание; 3) как человек воспринимает самого себя и 4) сколь необычной или причудливой кажется фантазия.

Надежные статистические данные о числе людей, претворяющих свои сексуальные фантазии в действие, отсутствуют. Некоторые пары вносят в такую реализацию фантазий известную театральность, строго контролируя исполнение своих ролей, - получается репетиция фантазии вместо ее полного претворения в жизнь. Например, женщина, фантазирующая о том, что ее шлепают, может попросить своего партнера, чтобы он ее слегка отшлепал - скорее символически, чем на самом деле; или же мужчина, в своих фантазиях занимающийся сексом с девочкой-подростком, может попросить свою партнершу одеться и вести себя подобно 13-летней девочке. В таких ситуациях фантазия оживает, т.е. предстает "во плоти", а не как воображаемый образ, но тем не менее это не более, чем игра. Несколько театрализованная форма разыгрывания фантазий привлекательна для многих прежде всего своей безопасностью и управляемостью, однако в психологическом плане она часто дает меньшее удовлетворение, чем чисто воображаемая фантазия, поскольку это действительно только игра.

Трансформирование сексуальных фантазий в реальность иногда заходит дальше; так, супружеская пара может откликнуться на объявление в специальном журнале, чтобы осуществить фантазию с обменом партнерами при групповом сексе. Лицо с фантазиями мазохистского характера, например представляющее себя крепко связанным, может убедить своего партнера или партнершу проделать с ним это. В некоторых случаях такая реализация фантазии приносит больше удовлетворения, приобретает больше смысла и становится частью продолжающихся сексуальных отношений. Очень часто, однако, результат оказывается менее значительным, чем ожидалось: претворенная в жизнь эротическая фантазия вызывает разочарование, не возбуждает и даже бывает неприятной. Нэнси Фрайди, изучавшая в течение 10 лет эротические фантазии мужчин и женщин, пишет:

*"Я думаю, что на каждого человека, написавшего мне о той радости, которую доставила ему реализация его сексуальных фантазий, приходится три или четыре таких, кто заранее знал, что из этого ничего не выйдет, или же попробовал и был разочарован" (Friday, 1975). Наши исследования тоже показывают, что превращение фантазии в реальный факт не дает удовлетворения, а иногда приводит к полной потере эротической ценности этой фантазии.*

*Одна 22-летняя студентка рассказала нам: У меня была некая фантазия, которая меня никогда не подводила. Она действовала как электроприбор: включил, а затем "Вот это да!" Достаточно было этой фантазии вспыхнуть у меня в мозгу и я почти всегда достигала замечательных оргазмов и получала массу удовольствия от секса. Но затем, к сожалению, я решила реализовать эту фантазию со своим партнером. Нам обоим это было интересно, я вовсе не была смущена и не нервничала, но это просто не нашло во мне отклика. После двух или трех попыток сама фантазия стала менее волнующей, начала давать сбои и, наконец, перестала действовать вовсе. Это было все равно что потерять лучшего друга.*

Об этом же пишет Шейнор (Shanor, 1977):

*Часто, после того как фантазию, наконец, претворили в жизнь, она уже больше не возникает как фантазия. Только если разыгранный вариант оказался удивительно удачным, мысль о ней сохраняет свое значение... В большинстве случаев реальность по своему воздействию не дотягивает до фантазии: поэтому фантазия либо видоизменяется, либо ее эффект значительно ослабевает.*

**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