# Классификация типа сексуальности

Четыре основных типа женской сексуальности, определяемые прежде всего по моменту в ее сексуальной эволюции, когда женщина начинает испытывать оргазм, следующие (цифра в скобках означает процент, который данный тип составляет по отношению к числу опрошенных).

**Ранние цветы** (34,4%). Мастурбируют первый раз до 12-летнего возраста и испытывают оргазм с партнерами к 19-летнему возрасту. Мастурбируют во время полового акта, и у них меньше всех проблем с оргазмом. Хотя социальные запреты на определенное сексуальное поведение не останавливают их и они удовлетворяют свои потребносги, но часто испытывают чувство вины, дискомфорта или стыда за свою сексуальность.

**Бутоны** (29,3%). Мастурбируют к 16 годам и имеют первые оргазмы, обычно через мастурбацию, к 21 году развиваются в соответствии с превалирующей теорией женской сексуальности. Высокую степень их удовлетворенности своей половой жизнью можно отчасти объяснить тем, что их поведение сообразуется с понятием о норме. Многие молодые женщины завидуют им.

**Поздние цветы** (23,2%). Мастурбируют после 21 года (если вообще мастурбируют) и испытывают оргазм в возрасте около 30 лет или позднее. В этой группе больше проблем с достижением оргазма, чем в других. Они также чаще делают неправильный выбор партнеров. Но, когда поздние цветы преодолевают препятствия на пути к половому удовлетворению, они могут испытывать сексуальные радости.

**Дикие цветы** (19,1%). Прибегают к большему сексуальному разнообразию и имеют больше партнеров, но необязательно больше удовольствий. Обычно "действуют" с помощью секса и часто ошибаются в выборе партнеров. О женщинах - сексуальных экспериментаторах более полно будет рассказано в следующих главах, поскольку женщины из всех четырех основных категорий могут стать экспериментаторами в более поздний период жизни.

**Стадии женской сексуальной эволюции**

· Ожидание удовольствий. Эта фаза в основном охватывает ожидание оргазма как в одиночестве, так и с партнером.

· Отрицание удовольствий. Эта фаза отмечена сознательным желанием поставить что-то еще, обычно брак, впереди достижения более глубоких сексуальных удовольствий. Женщины в этой стадии используют секс для того, чтобы найти мужчину, удержать его, вызвать доверительные отношения - другими словами, они больше сосредоточены на зачатии, чем на поисках удовольствий в сексе.

· Поиски удовольствий. Женщины, которые действительно ищут удовольствий, в более полном смысле, чем в стадии ожидания, научились быть настойчивыми в своих сексуальных потребностях и желаниях. Они активно ищут удовольствий, а не ждут их пассивно. Некоторые женщины никогда не доходят до этой стадии, в то время как другие никогда не выходят из нее.

· Потеря удовольствий. Женщины, утратившие способность получать сексуальные удовольствия, это обычно жертвы насилия, инцеста и других форм сексуальных преступлений; носительницы болезней, передаваемых половым путем, особенно герпеса; те, кто перенесли несколько беременностей, выкидышей, трудные роды; жены, мужья которых пренебрегают ими в сексуальном плане; жены и любовницы, подвергавшиеся длительным запретам на личную жизнь со стороны родителей.

· Повторные поиски удовольствий. Для женщин, которые перестали искать сексуальные наслаждения, трудно, но, конечно, возможно восстановить способность получать удовольствия. Многие сумели это сделать, и их истории вселяют надежду во всех женщин.

Хотя стадии эволюции женской сексуальности можно легко выявить, они не неизбежны, как дни рождения. Просто сексуальное развитие женщины не столь легко определяется ее возрастом. Для составления прогноза будущего сексуального развития женщины намного важнее знать, когда она "расцвела", чем ее хронологический возраст. Позднему цветку, например, труднее преодолеть религиозные, семейные, социальные и другие давления, отрицательно влияющие на ее сексуальную жизнь, чем другим женщинам, но это не значит, что их нельзя или не захочется преодолеть.

Женщины, которые ищут удовольствия, какого бы они ни были возраста, ведут себя во многом одинаково. Одна из самых удивительных их особенностей - способность воображать любовные отношения при половом акте, но прекращать фантазировать с его прекращением. Таким образом многие женщины способны заниматься сексом без любви. Мы используем эти фантазии так же, как многие мужчины используют эротику, - как средство, возбуждающее либидо.

Деление на сексуальные категории призвано помочь женщине понять свою сексуальность, а не поймать ее в еще один "мыльный пузырь" современной психоболтовни. Иногда эти категории частично перекрывают друг друга. Одни точно вписываются в какую-нибудь категорию, другие попадают сразу под несколько. Если вы отнесете себя к той или иной категории, это поможет вам определить, в какой точке сексуальной эволюции вы находитесь и почему и что делают другие женщины, принадлежащие к той же категории, чтобы изменить или активизировать свою половую жизнь.

В исследованиях женщин, любви и секса, открытие женщиной удовольствии через занятие сексом является как бы побочной поездкой во время главного путешествия - поисков любви. Общественное мнение направляет женщину на эти поиски и требует от нее не проявлять большого интереса к сексуальным наслаждениям вне прочной связи.

Согласно традиционному взгляду на женскую сексуальность все молодые женщины - плотно закрытые, медленно раскрывающиеся бутоны. Что ж, некоторые и в самом деле таковы, но другие раскрываются быстро. Вы должны найти себя в одной из четырех главных категорий, перечисленных выше. Ни одна из них не является "местом, где следует быть". Все вкупе они создают великолепный букет женской сексуальности, где каждый бутон прекрасен.

## Ранние цветы

Из всей группы респонденток 34,4% были ранними цветами-женщинами, которые:

· впервые мастурбировали до 12-летнего возраста;

· имели первый оргазм во время мастурбации и первый половой акт к 16 годам;

· стали оргазмичными с партнером к 19 годам.

Ранние цветы всех возрастов чаще узнают о сексе от сверстников или из книг, чем от родителей. Свыше одной трети из них воспитывались в семьях, которые они описали как "консервативные" или "репрессивные". Только небольшой процент (менее 15% женщин до 30-летнего возраста) ранних цветов и 11% всех респонденток отмечали в основном позитивную информацию о сексе, полученную ими от родителей, хотя почти 25% всех цветов указывают на отсутствие негативной.

Не все женщины, которые отказывались связывать секс и любовь, сообщили о такой активной половой жизни, но вообще для них и для ранних цветов любого возраста характерен ранний опыт, и потому их либо осуждали сверстники, либо они чувствовали себя осуждаемыми.

### Чему могут научить вас ранние цветы

Быть ранним цветком кажется намного приятнее спустя годы после этого состояния, чем тогда, когда этот цветок распускается. Если вы не испытали состояния раннего цветка, не завидуйте нам сейчас: тогда мы хотели походить на вас. Женщине любой категории есть чем поделиться со своими подругами. Основные позитивные черты в поведении ранних цветов можно перевести в следующие добрые советы для всех женщин.

**Мастурбируйте.** Сексологи утверждают, что мастурбация является для женщины наиболее верным путем к оргазму. Если даже у вас нет или почти нет трудностей в достижении оргазма с большинством партнеров, мастурбация - надежное сексуальное самовыражение для женщин, как живущих, так и не живущих половой жизнью.

**Настаивайте на мануальной стимуляции во время полового акта, если вам это требуется.** Большинству женщин это надо. Если мужчина говорит вам: "Другие женщины не мастурбировали, когда я занимался с ними любовью", ответьте: "Я - не другая женщина. Я - это я". Незачем говорить ему, что другие женщины, возможно, симулировали оргазм. Он все равно не поверит.

**Не позволяйте дискомфорту, который вы можете чувствовать при мысли о том, что другие женщины вас осудят, уничтожить ваше либидо.** Если у вас связь с мужчиной, которого друзья не считают подходящим партнером для вас, или внебрачная связь, или больше партнеров, чем у других, - доверьтесь только себе. Если вы испытываете тревогу за свое поведение, посоветуйтесь с врачом. Не позволяйте друзьям руководить вашей сексуальной жизнью.

**Учитесь пользоваться любовными фантазиями, а не давать им пользоваться вами, как бывает со многими женщинами.** Некоторым из нас необходимо внушить себе влюбленность, чтобы возбудиться, так что внушайте. Но не вступайте в брак, основанный только на сексуальном влечении и сильных любовных фантазиях.

### Гормональный фактор

Мы не знаем точно, насколько велика роль индивидуального гормонального развития в дифференцировании ранних цветов от их сексуально менее активных ровесниц. Но эксперты говорят, что степень сексуальных потребностей, определяемая андрогеном тестостерона, присутствующего и у мужчин и у женщин, но у женщин в меньшей степени, широко варьируется от одного индивидуума к другому. Доктор Руфь Вейстермер говорит, что более половины ее почты от супружеских пар посвящено основной проблеме: один из супругов более сексуально активен, чем второй.

То, что ранние цветы более сексуальны, чем другие женщины, можно объяснить тем, что их организм производит больше тестостерона. Как правило, женщины после тридцати становятся более легко возбудимыми отчасти благодаря повышенному содержанию андрогена в женских половых гормонах. Это вызвано тем, что естественное производство эстрогена снижается, в то время как уровень андрогена остается неизменным. Однако многие женщины имеют от природы более высокий процент андрогена по сравнению с эстрогеном в течение всей жизни. Это, возможно, относится и к ранним цветам. Вполне вероятно, что ранняя оргазмичность или легкое достижение оргазма в любом возрасте больше зависит от химического состава крови, чем мы предполагали раньше.

##  Дикие цветы

**Она может вести себя** более вызывающе, чем все ранние цветы, которых вы знали, но не быть одним из них. В то время как ранние цветы хотят получать сексуальные удовольствия, не беременея и не теряя статуса в группе сверстников, дикие цветы не скрывают своего поведения. Они с кажущимся безразличием относятся к оскорбительным ярлыкам вроде "шлюхи", которые на них навешивают, и к негативным суждениям, которые их поведение неизменно вызывает.

Некоторые дикие цветы являются или становятся позднее экспериментаторами в технике секса. Подобно диким цветам, они имеют больше партнеров и (или) прибегают к большему сексуальному разнообразию, но отличаются от других диких цветов тем, что руководствуются главным образом собственным удовольствием, и тем, что защищают себя от негативных последствий сексуального разнообразия, болезней и нежелательной беременности. Женщина, однако, редко бывает подлинным экспериментатором в юности.

### Кто она?

Дикие цветы составляют 19,1% всех респонденток. Это женщины, которые:

Имели каждый год по пять и более партнеров.

Имели больше среднего числа партнеров-мужчин, с которыми они переспали хотя бы один раз, для своей возрастной группы (средние цифры для этой группы следующие: для 20-летних - 8, 30-летних - 29, 40-летних - 47, 50-летних и старше - 19).

Сообщали о неоднократных занятиях анальным сексом, мазохизмом и куннилингом.

Почти половина из них - экспериментаторы, женщины, которые хотят разнообразия в сексе, участвуют или участвовали в групповом сексе. Экспериментаторы чаще имеют оргазм или серию оргазмов, чем другие дикие цветы. Их поведение объясняется поисками большего наслаждения, более сильных оргазмов и потребностью большей стимуляции и разнообразия; чем у средних женщин. Регулярно употребляя контрацептивы и кондомы, они защищают себя от негативных последствий сексуального экспериментирования.

Но другая половина группы диких цветов редко или никогда не испытывали оргазма во время полового акта. В отличие от экспериментаторов и ранних эти дикие цветы не фокусируются на оргазме. Кроме того, они совершенно беспечно относятся к проблеме контроля над рождаемостью и предупреждения болезней.

### Как к ним относятся люди

Дикие цветы, хотя и составляют меньшинство женщин, привлекают к себе пристальное внимание. Журналисты в оскорбительном тоне пишут о них в статьях о сексе и браке, приводя их в качестве примеров развратного поведения. Матери других девушек показывают на них пальцем и предупреждают своих дочерей: "Мужчины не женятся на подобных женщинах". Они являются воплощением современной моральной распущенности, предметом насмешек для всех, кто заинтересован в контроле над женской сексуальностью, от проповедников до прессы. Их в равной степени часто атакуют и феминистки и консерваторы.

С "дикими" мальчиками, конечно, совсем другое дело. Их принимают или терпят и даже прощают, те, кто больше всего страдает от их поведения, - женщины. Несколько недавних исследований по двойному стандарту, проведенных среди вездесущих 18-22-летних студенток колледжа, указывают на то, как Мало изменилось общественное мнение в отношении сексуальной распущенности. В статье, опубликованной в "Журнале сексуальных исследований", утверждается, что девушки больше осуждают своих подруг-студенток за легкомыслие, или, выражаясь научным языком, за участие во "внебрачных половых связях", чем студентов-юношей. Женщины также более жестоки в своих оценках друг друга, чем студенты-мужчины в своих суждениях о девушках. Другое исследование, опубликованное в этом журнале, обнаруживает, что респондентки считают женщин, имеющих много сексуальных партнеров, более "безответственными", чем мужчин, имеющих много партнерш. А авторы третьего исследования небезосновательно делают заключение, что двойной стандарт "показывает тенденцию к снижению, хотя по-прежнему сохраняется, особенно в сердцах и умах женщин".

Однако почти все прощают диких цветов, если они отказываются от своего поведения и становятся "разумными", заключая моногамный брак, или добровольно вступают в период полового воздержания или прибегают к лечению по 12-ступенчатым программам в центрах по анонимной помощи сексуальным маньякам.

Что они получают от секса, если не получают регулярных оргазмов? Ответ: много внимания.

### Риск

В историях женщин-диких цветов много общего:

Они осознают риск, какому подвергают себя. В отличие от женщин, делающих плохой выбор партнеров из-за того, что они погружены в свои фантазии, дикие цветы знают, что делают.

Но не знают, ради чего идут на этот риск. Если они практикуют секс, сопряженный с риском, то сами не знают, зачем это делают; они оргазмичны и мастурбируют, так что вполне сознают, что теряют при занятии сексом с партнером; "что я имею от этого?" - вот вопрос, который они себе задают.

Однако заявляют, что хотят иметь внимание и ласку ценой любого риска. Свыше половины из них происходят из репрессивных семей, где подвергались сексуальным запретам, а многие получили религиозное воспитание; почти 60% потеряли отцов в раннем возрасте из-за смерти или развода родителей.

Прекрасно знают, как окружающие относятся к их поведению, из которого сами они не делают секрета. Многие даже подробно описывают свои приключения друзьям, в отличие от сексуальных экспериментаторов, которые стараются ни с кем не делиться интимными секретами.

### Что можно сделать, чтобы изменить свое поведение

Если вы дикий цветок, возможно, вы имеете много секса и недостаточно удовольствий. Но вы можете изменить свой статус-кво.

**Возьмите сексуальный тайм-аут.** Дайте себе отдых от сексуальных партнеров, хотя бы на неделю или на десять дней, и проведите это время, анализируя беспристрастно свое сексуальное поведение. Подумайте о том, что вы делали и что получили от секса, а не о том, как, вам кажется, он характеризует вас. Чего вы хотите от секса? Получаете ли вы то, что хотите? Если нет, то почему? Если сумеете, поговорите на эту тему с врачом.

**Позвольте себе сказать "нет".** Психотерапевты говорят, что вы на самом деле не можете сказать "да" до тех пор, пока не научитесь говорить "нет". Вы не должны просто удовлетворять сексуальные требования или просьбы мужчин. Если вы отвечаете утвердительно на каждое предложение, фактически вы говорите не "да", - вы просто не говорите "нет".

**Старайтесь найти позитивные пути удовлетворения вашей потребности во внимании и несексуальном физическом контакте.** Некоторые женщины имеют домашних животных и (или) становятся ласковее с друзьями семьи; занимаются спортом, записываются в кружки и драматические студии - куда угодно, лишь бы привлечь внимание к своей творческой деятельности.

**Мастурбируйте.** Считайте мастурбацию актом любви к себе самой, а не только средством сексуальной разрядки. Фантазируйте о любовных свиданиях с мужчинами, которые вам нравятся.

**Делайте лучший выбор партнеров.** Составьте список качеств, которые вы ищете в мужчине, сфокусировавшись на том, как все эти качества отражаются на его отношении к вам, и не ложитесь в постель с новым мужчиной, пока не убедитесь, что он удовлетворяет вашим требованиям.

**Самое главное - не критикуйте свое сексуальное поведение и не разрешайте другим критиковать его.**

Перестаньте рассказывать знакомым подробности своей интимной жизни. Многие люди живут поступками других и подсознательно побуждают вас к продолжению "дикого" поведения.

## Бутоны

Бутоны делают все "как надо", они вписываются в теорию нераспустившегося бутона медленно развивающейся женской сексуальности. Становясь оргазмичными только -после двадцати лет, бутоны никого не пугают своей сексуальностью; мужчины обычно смотрят на них как на чистое манящее полотно, на котором можно запечатлеть собственные фантазии. Это сексуальные инженю - роль, которую многие женщины продолжают играть даже имея взрослых детей.

Многие из них признаются, что считают себя ординарными, скучными, занудными. В самом деле, никто не бывает полностью удовлетворен тем, что имеет, будь то карьера, наружность или сексуальность. Бутоны чаще других женщин, участвовавших в моем исследовании, заявляли, что связывали секс с любовью.

Бутоны часто выходят замуж удачно и становятся (хотя это и не обязательно) верными женами, которые придают большое значение внутренней близости, но любят и секс как таковой. Они хорошо укладываются в теорию нераспустившегося бутона. Когда с течением времени они распускаются, то получают радость от своей расцветшей чувственной натуры.

### Кто они?

Это женщины, которые:

· начали мастурбировать после 16-летнего возраста, но до 21 года;

· имели первый сексуальный опыт с партнером межцу 17 и 21 годами;

· имели первый оргазм во время мастурбации до 21 года и первый оргазм с партнером до 25 лет.

Их семейный фон мало чем отличался от нормального для их возраста, так же как социально-экономические, религиозные и другие факторы; в период отрочества они находились под более сильным влиянием матери, чем другие женщины. Возможно, они обращали больше внимания на предостережения матери, чем ранние цветы и дикие цветы. Они начали заниматься мастурбацией в более позднем возрасте и делали это реже, чем ранние цветы.

Бутоны постоянно повторяли, что не мастурбировали в раннем возрасте просто потому, что не интересовались этим. Хотя многим из них говорили, что трогать себя плохо, в целом они получали не больше пугающих и негативных предупреждений от своих матерей, чем ранние цветы. Вот что написала одна женщина: "Конечно, мама говорила, чтобы я этого не делала. Она всегда была против всего, что могло доставить удовольствие".

Помимо поздней мастурбации, они отличаются от других тем, что больше осознают свою ценность как личности. Фраза: "Я не хотела отдаваться слишком легко" - повторялась в той или иной форме многими бутонами - так они объясняли более позднее начало половой жизни по сравнению со сверстницами.

Очевидно, бутоны понимали разницу между добровольной отдачей своей сексуальности и просто уступкой мужчине и решали сами, когда ее отдать.

Выбирают не только их - выбирают и они. В отличие от многих молодых женщин бутоны выбирают партнеров очень тщательно. Неудивительно, что мужчины, которых они описывают как идеальных любовников, обладают всем традиционным набором достоинств: не слишком молодые, высокие, сильные, богатые или собирающиеся таковыми стать. Но независимо от того, как они описывают своих партнеров, бутоны говорят в первую очередь о потребности в близости, а уж потом о сексе.

Ранние цветы описывают свою тягу к сексу; дикие цветы говорят о непреодолимом желании не быть в одиночестве, которое толкает их на сексуальную неразборчивость; бутоны рассказывают о потребности во внутренней близости.

### Чему могут научить вас бутоны

Свои взгляды на секс и мораль, какими бы они ни были, бутоны часто выражают с большей убежденностью, чем другие женщины. Уверенность в правильности своих воззрений - одна из их наиболее сильных отличительных особенностей.

Они представляют стереотипный идеал женской сексуальности, и по ним мерят большинство женщин. Вот сильные, положительные черты их поведения.

· Принятие собственной сексуальности. Действительно, на их стороне общественное мнение, оно их поддерживает. Но мы все можем достичь той же степени уверенности в правильности своего поведения, просто дав себе разрешение признать свои сексуальные потребности и желания.

· Важность внутренней близости. Для них внутренняя близость важнее или по крайней мере не менее важна, чем секс, во всяком случае до тех пор, пока им не станет далеко за тридцать. Приберегая секс для брака, который обещает им желанную близость, они создают лучшие условия для проявления своей сексуальности, чем многие другие женщины. Они ищут постоянства чувств, которое им необходимо для получения удовольствия от секса.

· Сильно развитое чувство собственной ценности: сексуальной и не только. Возможно, это ощущение частично результат того, что живет внутри организма, который благодаря деятельности гормонов соответствует представлению общества о том, когда и как женщина должна проявлять свою сексуальность. Это, очевидно, дает бутонам уверенность в правильном выборе партнера. В вопросах секса и любви они считают себя такими же знатоками, как и некоторые богатые женщины - в выборе кашмирских шалей и жемчуга, независимо от того, каково их место в социально-экономической иерархии. Приятно обладать подобной уверенностью, и каждая из нас может обладать ею, если знает себе цену.

## Поздние цветы

Представим себе Золушку после бала. Прошли годы, а принц все еще не явился надеть ей на ножку крошечный хрустальный башмачок. Миновало много лет, ножка распухла. Кажется, все это тянется десятилетия. Так чувствуют многие поздние цветы: они боятся, что их бутоны замерзли, не распустившись.

### Кто она?

Поздние цветы начали мастурбировать после 21 года, если вообще начали. В этой группе никогда не мастурбировали 10%, редко - 20%.

**Не** стали оргазмичными до тридцати и старше; более половины испытали первый оргазм после тридцати лет.

Сообщали о трудностях с достижением оргазма во время полового акта и (или) мастурбации даже после того, как испытали первый оргазм.

Одно из главных отличий поздних цветов от других женщин - негативные воспоминания о первом сексуальном опыте. Их комментарии варьировались от "ничего запоминающегося" (в лучшем случае) до "ужасно!". Другое отличие - высокий процент (свыше 60%) женщин, не удовлетворенных своей половой жизнью. Кроме того, они больше подвержены любовным фантазиям, чем женщины из других групп, что может частично объяснить их вечное разочарование в реальном сексе.

Поздние цветы чаще склонны называть свои семьи "очень религиозными" или "очень консервативными", более критически и нетерпимо, чем респондентки в целом, относятся к сексуальному поведению других женщин. Однако у них не меньше сексуальных партнеров, чем у других женщин в их возрастной группе. Многие имели любовников, дважды и более раз были замужем, ни разу не испытав оргазма. Многие сообщали о длительных периодах отсутствия секса как в браке, так и в других связях.

### Как она мыслит

Какими бы опытными они ни были в других вопросах, многие из поздних цветов застряли в фазе сексуальных инженю: говорили о любви, а не о сексе. Многие из них, даже после того, как сделались оргазмичными, выражали беспокойство, не отпугнет ли от них мужчину их мастурбирование во время полового акта.

Иметь мужчину - постоянного партнера, даже плохого, для них важнее, чем получать сексуальное удовольствие. Однако мужчину они редко описывают объективно, идеализируя его, так же как идеализируют секс. Неудивительно, что поздние цветы менее удачно выбирают партнеров, чем женщины из других групп, за исключением диких цветов.

Одна женщина описывала как лучший период своей жизни несколько коротких встреч с человеком, скорее всего, женатым. Она не могла звонить ему из дома, он звонил ей только из офиса. Как-то они провели уик-энд в загородном отеле по ее кредитной карточке, потому что перед этим он аннулировал свои, и он так и не возместил ей свою долю расходов. Но, рассказывая об этом, она отказывалась видеть очевидное.

Возможно, некоторые поздние цветы, подобно этой женщине, плохо выбирают партнеров потому, что не вглядываются пристально в этого человека, а ищут мужчин, которые с легкостью вписываются в сценарий их фантазий. Когда реальный человек не делает и не говорит то, чего они от него ожидают, их фантазия перестает работать на него.

**Что она видит в нем?** Этот вопрос можно применить к поздним цветам чаще, чем к другим женщинам, которые отвечали на вопросы анкеты. Их мужья чаще бывают алкоголиками и гомосексуалистами, прибегают к физическому и сексуальному насилию, оставляют их с неоплаченными счетами в руках или у алтаря. Даже рассказывая о времени, когда они были счастливы, поздние цветы описывали ситуации, в которых мужчины вели себя отнюдь не "прекрасно". Одна женщина, например, сказала, что ее замечательному партнеру иногда приходилось бить ее, хотя ему это и не нравилось. Нередко отношения, о которых они сообщали, были унизительными или корыстными.

Другие поздние цветы рассказывают, что их сексуальные отношения с мужьями далеки от удовлетворительных: они или вообще не получают оргазма, или очень редко. И все-таки некоторые бывшие поздние цветы (небольшой процент) смогли не только достигать оргазма, но и полностью наслаждаться своей сексуальностью. То, что таких оказалось мало, озадачивает: почему оргазм, когда он наконец случается после длительного ожидания, не освобождает полностью от подавления сексуальности?

**Сексуальный фактор.** Многие из поздних цветов пренебрежительно отвечали на вопросы: "Как часто вы занимаетесь сексом?" и "Считаете ли вы его удовлетворительным?" Они нередко объясняли свое равнодушие к сексу тем, что лишены сексуальной притягательности. "Кому я нужна чаще?" - писала одна. Другие агрессивно защищали свою инертность.

Значит ли это, что сексуальные потребности этих женщин меньше, чем у других? Конечно, нет ничего плохого, если они нуждаются в сексе меньше, чем другие. Женщина может реже заниматься сексом, но необязательно, что она менее умелая как любовница. Однако эти женщины могут думать: "Со мной что-то не в порядке, раз я не так часто и легко возбуждаюсь, как другие". Поздние цветы меньше уверены в себе как в любовницах и как в "сексапильных" женщинах, чем любая другая группа респонденток.

Другие женщины делали аналогичные комментарии, отмечая, что их низкая сексуальная самооценка не распространяется на другие области их деятельности. Некоторые женщины, включая большинство поздних цветов, которые действительно расцвели, признают, что они, сознательно или бессознательно, ставили другие вещи выше секса. Чаще всего эти "другие вещи" - работа или семейные обязательства. Женщины между 30 и 40 годами часто предпочитали карьеру. Некоторые женщины старше 55 лет писали, что им приходилось сдерживать свою сексуальность, пока они заботились о престарелых родителях, больных детях, мужьях-инвалидах.

**Оральный фактор.** Ни одна другая категория женщин, участвовавшая в моем опросе, не проявляла такого отрицательного отношения к куннилингу. Мнение многих, учитывая их ограниченный опыт в этой практике, можно считать слишком категоричным, лишь менее 20% сообщали, что получали оргазм при куннилинге, по сравнению с 90% всех респонденток. Подавляющее большинство предпочитали совершать минет на своих партнерах, чем позволять им куннилинг на себе. У многих поздних цветков есть общие черты:

· Невозможность забыть свои любовные фантазии для самовозбуждения. Больше, чем другие женщины, они стараются сделать свои фантазии реальностью и не предпринимают необходимых шагов, чтобы получать удовольствие от реального секса.

· Постоянный неудачный выбор партнеров, которых они часто идеализируют и оправдывают.

· Неуверенность в своей сексуальной привлекательности.

· Тенденция вступать в брак или другую длительную связь, лишенные нормального секса.

· Отрицательное отношение к куннилингу, который другие респондентки охотно практикуют.

· Большая разочарованность в собственной половой жизни.

· Если вы поздний цветок, не падайте духом. Уже тот факт, что вы читаете эти строки, доказывает, что вы хотите иметь больше секса и можете его получить.

### Как некоторые поздние цветы изменили свою жизнь

Поздние цветы, которые теперь живут богатой и удовлетворительной половой жизнью, имеют несколько общих характеристик:

*Они позволили себе наслаждаться сексом как таковым. Они уменьшили свою зависимость от любовных фантазий для самовозбуждения.*

Научиться правильно применять любовные фантазии для многих женщин непросто. Некоторые поздние цветы сделались оргазмичными, заменяя любовные фантазии во время мастурбации более сексуально выраженными, и, к своему удивлению, обнаружили, что их изменившиеся фантазии отражаются на их отношении к мужчинам, любви и сексу. Многие сексологи используют "направляемые фантазии", чтобы помочь женщинам стать оргазмичными либо в первый раз, либо регулярно.

**Они снова попробовали оральный секс.** Для тех поздних цветов, которые сделались больше чем оргазмичными, куннилинг часто играл решающую роль в процессе открытия своей сексуальности. Оральная стимуляция чаще, чем мануальная, помогала им в конце концов научиться оргазмировать после многих лет сексуальной пассивности.

**Они мастурбируют регулярно.** Получение оргазма через мастурбирование снимает у женщин напряжение во время полового акта. Она не отчаивается, если не достигает оргазма с мужчиной, так как знает, что может иметь оргазм. Она начинает чувствовать себя увереннее, сексуальнее. Некоторые поздние цветы говорят, что начали составлять расписание занятий мастурбацией и занимались ею, даже когда не чувствовали особого желания.

**Они делали хороший выбор партнеров.** Несколько женщин приписывали изменение своей сексуальной жизни мужчине, и мужчина, без сомнения, может внести изменения в жизнь любой женщины. Многие мужчины всех возрастов находят сравнительно неопытную женщину, не важно какого возраста, но сексапильную, потому что они хотят играть роль наставника в сексе. Но вам даже не нужен наставник: подойдет любой человек, разбирающийся в основах женской сексуальности.

**Список использованной литературы:**

1. Энциклопедия женской сексуальности. Составитель Е. Клокова. КРОН-ПРЕСС, 2000.