## НАДО ПОНИМАТЬ ЧУВСТВА МУЖЧИНЫ

Сопереживание предполагает понимание взглядов партнера на секс и особенностей сексуального реагирования мужчины, а также способность рассматривать сексуальные проблемы с позиций вашего партнера независимо от того, являются ли они только вашими или только его. Поскольку секс -- сугубо личная и интимная сторона жизни, мы стараемся принять взгляды нашего партнера с учетом его личностных особенностей. Если партнер пожирает глазами всех привлекательных женщин или получает удовольствие от разглядывания порнографических журналов, женщина может считать его поведение шокирующим. Однако она может допускать, что любая его сексуальная проблема обусловлена тем, что она для него нежеланна, или что во всех его затруднениях в какой-то степени виновата она.

#### Сексуальные потребности мужчины

Отсутствие сопереживания в сексуальной паре часто является результатом различий во взглядах мужчин и женщин на сексуальную жизнь. Для большинства мужчин полное удовлетворение от сексуальной активности заключается в достижении максимальных эрекций и оргазма, а женщины равнозначно оценивают как сам половой акт, так и атмосферу нежности и интимности. Часто для мужчины главное -- достичь этих своих целей, совсем не принимая во внимание желания партнерши. Большинство руководств по сексу (в том числе и данная книга) делают акцент на том, что для получения удовольствия от сексуального общения очень важны предварительные ласки, возбуждающие женщину в такой степени, что она испытывает полное эмоциональное удовлетворение. Однако сами мужчины не всегда нуждаются в таких действиях для себя. Иногда все, чего они хотят, -- прямолинейное и беспрепятственное половое сношение без предварительной подготовки.

По-видимому, вам тоже приходилось временами испытывать подобное состояние, когда, встречаясь в состоянии предельного сексуального возбуждения, каждый из вас желал только одного -- немедленного полового сношения. Не следует пренебрегать этим, расценивая подобные эпизоды как низменные, чисто физические проявления, как нечто недостойное по сравнению с более длительными и разнообразными формами близости. Нужно понимать, что это соответствует типично мужской потребности, но иногда подобные эпизоды могут оказаться соответствующими и вашей установке тоже.

Эта разница в ожиданиях помогает понять, почему женщины в отличие от мужчин предпочитают моногамию, Большинство мужчин, так же как и большинство женщин, хотят тесных и длительных отношений, но мужчины более предрасположены к тому, чтобы отделить эмоциональные потребности от чисто физических. Если вы, как большинство женщин, даже случайную связь надеетесь обратить в брачные отношения, то у вас, скорее всего, каждая сексуальная встреча будет порождать радостное эмоциональное предвосхищение. По той же причине побочная встреча, которая вашим партнером откровенно рассматривается как преходящий сексуальный эпизод, не связывающий его никакими обязательствами, вами может быть воспринята как серьезная угроза вашим отношениям.

#### Овладение инициативой

Какое поведение женщины в постели нравится мужчинам? Прежде всего мужчины хотят, чтобы женщины радовались этому и проявляли свою радость. Сексуальную откликаемость мужчины ценят в партнерше прежде всего, именно поэтому многим мужчинам нравится, чтобы женщина изредка сама проявляла инициативу, демонстрируя этим, как серьезно она относится к сексу. Хотя большинство мужчин ведущими партнерами в основном считают себя, все же лишь очень немногие из них не радуются возможности время от времени разделить сексуальную ответственность со своей подругой. Однако женщине не следует быть "толкачом" и проявлять сексуальную агрессивность, поскольку подобные тенденции в действительности олицетворяют в женщинах отрицательные черты, по крайней мере в глазах большинства мужчин. Однако ощущение, что он желанен, льстит самолюбию мужчины, а сознание, что у него есть партнерша, готовая проявить инициативу и при случае полностью принять на себя все обязательства, связанные с близостью, вызывает у него состояние блаженной расслабленности.

#### Тревоги мужчин, связанные с сексом

Женщине трудно понять, насколько ранимы мужчины в сексуальном отношении, поскольку секс все еще часто рассматривается с точки зрения охотника и добычи. Страхи и тревоги гораздо чаще выводят из строя мужчин, чем женщин. Как бы ни была женщина сексуально неуверенна и неопытна, она обычно может скрыть свои страхи, даже если это приводит ее к полной пассивности. Это может затормозить получение ею удовольствия, но редко приводит к неудаче сексуальной активности в целом. Мужчина всегда действует под гнетом забот о достижении и поддержании эрекции как выражения .его чувств и силы. Без этого он ощущает себя ничтожеством, по крайней мере в сексуальном отношении.

Помимо всего прочего, мужчина, по-видимому, нуждается в заверении, что его эрекция при всей ее важности не является единственным символом его мужественности и он может быть желательным партнером даже без этого. Большинство мужчин разделяют мнение, что без эрекции секс ничего не значит, и мужчина, потерпевший в этом плане фиаско, обречен в безысходности повернуться на другой бок и искать утешение в сне или чтении. Очень часто партнерше надлежит открыть ему глаза на многие другие возможности получения сексуального удовлетворения, широко доступные для любой пары.

Многие мужчины нуждаются в психологической поддержке на самом элементарном уровне. Отчасти из-за особенностей мужской психологии, отчасти из-за преувеличенных представлений о важности для женщин размеров полового члена -- среди некоторых мужчин широко распространено опасение, что их половой член "слишком маленький". Мужчины имеют большее представление, чем женщины, об особенностях половых органов друг у друга, чему способствуют обстановка раздевалок и открытость общественных туалетов. Это не всегда укрепляет уверенность мужчин, потому что каждый из них, производя невольные сравнения, остается с тяжелым ощущением, что его половые органы не выдерживают условий состязания. Однако почти всегда они видят половые члены других мужчин в спокойном состоянии, когда они значительно варьируют в размерах, хотя в эрегированном состоянии разница в величине сказывается значительно меньшей. Более того, мужчина видит свой половой член сверху, и он представляется ему укороченным. В таком виде он и фиксируется в созна нии, и недооценка его длины непрерывно поддерживается.

Таким образом, постарайтесь убедить партнера, что реальное значение для вас имеет не сам половой член, а те действия, которые им производятся, и что половой член вас вполне устраивает независимо от его размеров. Культ полового члена в некоторой степени также может оказаться полезным. Для большинства женщин при тесном контакте половой член часто становится объектом естественного внимания и восхищения.

#### Страхи мужчин и старение

Женщины рассматривают возраст как угрозу своей физической привлекательности, а главной заботой мужчин является тревога по поводу способности к адекватному сексу. Страх утраты потенции вынуждает их интерпретировать небольшие и абсолютно нормальные изменения, которые начинают появляться в среднем возрасте, как признаки сексологических нарушений. Хотя эти изменения оказывают на сексуальную жизнь самое незначительное влияние или вообще никак не проявляются, тревога по этому поводу может затормозить сексуальность или даже заставить мужчину полностью отказаться от сексуальной жизни, чтобы избежать фиаско.

Возраст легко может стать козлом отпущения при сексуальных затруднениях, хотя какие-либо действительно серьезные проблемы, например полная утрата сексуальных интересов или стойкая утрата эрекций, не являются непосредственным результатом начинающегося старения. Ниже перечислены связанные с возрастом изменения, которые, хотя они и не выходят за границы нормы, могут вызвать тревогу у вашего партнера.

* Для достижения сексуального возбуждения требуется больше времени, и эрекция не достигает прежней степени. Если у молодого человека для появления эрекции достаточно одной только мысли о сексе, то с возрастом вашему партнеру может потребоваться большая прямая ручная или оральная стимуляция полового члена. Другой симптом начинающегося старения заключается в том, что мужчине легче вызвать эрекцию в какое-то определенное время суток, например днем, а не вечером, когда он утомлен.
* Эрекция не будет отличаться особой твердостью, и угол подъема полового члена будет не такой острый, как прежде. Если для вас это неудобно, то можно подложить под ягодицы подушку или использовать позицию "женщина сверху" (см. раздел "СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ").
* Для достижения оргазма мужчине потребуется больше времени, и оргазм может наступать не при каждом половом сношении. Если прежде каждое половое сношение заканчивалось оргазмом, то партнер может быть очень этим огорчен. Однако это компенсируется способностью намного дольше поддерживать эрекцию. В подобных случаях единственная опасность может возникнуть тогда, когда мужчина будет упорно продолжать сношение, снова и снова пытаясь достичь оргазма. Лучше всего примириться с тем, что в некоторые дни, если семяизвержение не наступает, следует прекратить сношение прежде, чем вы оба перестанете испытывать от него радость.
* Эрекция снижается быстрее, и, если происходит эякуляция, для возобновления эрекции требуется больше времени.

#### Понимание механизмов нарушения эрекции

Может быть, наиболее мучительной проблемой, с которой встречается мужчина, является неспособность к достижению и поддержанию эрекции. Характерные черты его переживаний скрупулезно описываются в старомодном понятии "импотенция". Казалось бы, ему не остается ничего другого, как либо добиться эрекции, либо замаскировать свое поражение, каковы бы ни были его чувства к женщине. Более того, чем сильнее его желание, тем более трудной оказывается проблема.

Почти во всех случаях затруднения с эрекцией имеют психологическое основание. Однако, если мужчина никогда не имел эрекций при пробуждении (в данном случае эрекция -- одна из нормальных рефлекторных реакций человеческого организма, возникающих во время сна и не связанных с сексуальным желанием), это может быть обусловлено физическим состоянием, и надо обратиться за врачебной помощью. Почти у каждого мужчины бывают случайные отказы эрекции, чаще связанные с утомлением, нервным напряжением или чрезмерным употреблением алкоголя, а также конфузящие фиаско в самом начале сексуальных отношений, когда он озабочен тем, чтобы не оскандалиться перед новой партнершей. Подобного рода срывы эрекции обычно преходящи и отнюдь не означают утраты интереса к женщине у партнера.

Такие неудачи сами по себе не имеют большого значения, но они могут перерасти в более серьезную проблему, если мужчина начнет тревожиться по поводу повторения однажды испытанной неудачи. Чем больше он тревожится, тем больше тормозится эрекционный рефлекс и тем более вероятно, что его худшие опасения о несостоятельности окажутся реализованными.

Эта ситуация представляет собой порочный круг, который трудно разорвать. Однако ваши реальные возможности помочь мужчине справиться именно с нарушениями эрекций могут быть намного больше, чем с любым другим сексуальным затруднением. В этом вам могут оказаться полезными следующие замечания.

* Признайте проблему и попытайтесь обсудить ее с мужчиной, даже если он будет пытаться уйти от этого. Однако не превращайте проблему в предмет спора. Отношение должно быть таково: "Не беспокойся -- всегда бывает завтра".
* Не реагируйте так, как если бы он вас отверг. Это еще больше ухудшит его самочувствие.
* Примените легкое поколачивание или сосание полового члена, иногда это помогает. Прекратите такие действия, если нет быстрого результата. Если партнер почувствует, что даже такое проявление внимания не приводит к положительному эффекту, это еще больше усилит его напряженность.
* Снимите психологическое давление установки на результативность секса, убедив его в том, что вы исключаете мысль о половом сношении, а просто хотите полежать вместе, расслабившись в интимной обстановке. Как только он почувствует, что от него не требуется эрекция, она может тут же спонтанно возникнуть. Если это произойдет, не спешите с возобновлением сношения, потому что чрезмерная суета и спешка могут подстегнуть его "исполнительскую" тревогу настолько, что он потеряет эрекцию еще раз. Вместо этого предоставьте ему возможность самому устанавливать собственный темп.

#### Стойкое нарушение эрекции

Если проблема оказывается более серьезной и нарушение эрекции носит не случайный характер, а происходит почти постоянно, вы должны убедить партнера, как рекомендовано выше, меньше волноваться, но при этом следует также договориться, что определенное время, например в течение 3 нед, вы не будете предпринимать никаких попыток к половому сближению.

В течение этого времени проявляйте свою любовь другими способами, которые вы найдете нужными, 3-4 раза а неделю. Это будет значительно легче, если вы немедленно начнете упражнения, описанные в разделе "Программа совершенствования сексуальной отзывчивости". У партнера, вероятно, снова станут появляться эрекции, но придерживайтесь вашего решения еще не иметь полового сношения. Целью является восстановление его уверенности в своих возможностях иметь эрекцию и в том, что даже если она иногда утрачивается, ее можно без труда восстановить.

Когда он почувствует большую уверенность, половые сношения можно возобновить. Займите позицию "женщина сверху" (см. раздел "СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ") и сами направьте половой член во влагалище с тем, чтобы для начала возродить у партнера уверенность, что все идет как полагается. Затем начинайте мягкие движения. Не забывайте, что чем меньше требований будет ему предъявляться, тем меньше опасений он будет испытывать. Убедите его, что если он снова почувствует тревогу или скованность, ему следует только предупредить вас, и вы тотчас прекратите сношение.

По мере возрастания уверенности партнер начнет брать больше ответственности на себя, прежде всего участвуя во фрикциях, когда вы находитесь в верхней позиции. Если он почувствует ослабление эрекции, то может замедлить толчки, а в других случаях ускорить темп. В заключение попробуйте другие позиции. Если ваш партнер начинает терять эрекцию, вы можете усилить его возбуждение, сжимая половой член с помощью мышц влагалища или нанося легкие удары по яичкам. При отсутствии эффекта перейдите на стимуляцию полового члена рукой. Если подобные действия не дадут результата в улучшении состояния вашего партнера, лучше всего обратиться к помощи квалифицированного секс-терапевта.

#### Замедление эякуляции

Многих мужчин беспокоит слишком малая продолжительность полового сношения, и многие женщины считают, что они получили бы большее удовольствие от сексуального общения и могли бы легче достигать оргазма, если бы эякуляция у партнера не наступала слишком быстро. Однако не существует абсолютных критериев нормальной скорости наступления эякуляции. Действительно, если вы не испытываете оргазма, хотя партнер про-должает фрикции в течение 5 мин или более, то проблема не в преждевременной эякуляции. Наиболее вероятно, что вы не были достаточно возбуждены перед проникновением. Адекватные предварительные ласки и особенно стимуляция клитора дают возможность достичь оргазма даже при относительно коротком половом сношении.

Если быстрая эякуляция составляет проблему на ранних этапах отношений, простейшим решением может явиться повторное сношение через 15-30 мин после эякуляции, если мужчине удается возобновить эрекцию. На этот раз мужчина будет менее возбужден, и оргазм наступит значительно позже.

С возрастом способность мужчины задерживать эякуляцию обычно возрастает. Однако у некоторых мужчин эякуляция происходит, как только они начинают сношение, или еще до введения полового члена. Другим удается осуществить лишь несколько единичных фрикций, и они четко осознают отсутствие контроля над наступлением оргазма. Две описываемые ниже модели технических приемов помогут вашему партнеру улучшить контроль над эякуляцией.

### ТЕХНИКА "СТОП-СТАРТ"

Это упражнение помогает мужчине почувствовать и осознать физические ощущения, предшествующие оргазму, и он вырабатывает способность удерживать свое возбуждение на уровне, очень близком к тому, на котором неизбежно наступает эякуляция. Сначала производится стимуляция, которая продолжается вплоть до ощущения приближения оргазма, тогда делается пауза, пока возбуждение не снизится. Эти чередующиеся остановки и старты повторяют на грани эякуляции до 15 мин.

1. Начните ручную стимуляцию партнера (см. раздел "Стимуляция полового члена").   
   Партнер должен сосредоточить все внимание на своих ощущениях, и как только он почувствует приближение оргазма, пусть даст вам сигнал прекратить стимуляцию. Когда его возбуждение уляжется, он дает знак возобновить стимуляцию. Процедура повторяется так, чтобы в 3 последовательных приема отсрочить эякуляцию до 15 мин.
2. Повторите упражнение, применив смазку. Это окажется для партнера несколько более затруднительным, так как ощущения усилятся и приблизятся к тем, которые он испытывает, когда половой член находится во влагалище.
3. Теперь попробуйте применить технику "стоп-старт" во время полового сношения. Используйте позицию "женщина сверху" (см. раздел "СЕКСУАЛЬНЫЙ ПОЗЫ"), так как у большинства мужчин она вызывает менее интенсивные ощущения, что позволяет им лучше сохранять контроль. Производите легкие спокойные движения вверх и вниз, подчиняясь направляющим движениям рук партнера, расположенных на ваших бедрах. Это обеспечивает партнеру возможность указать момент, когда в связи с приближающейся эякуляцией вам следует прекратить движения. Он должен попытаться задержать завершающие фрикции и эякуляцию. По мере приобретения уверенности он будет способен производить энергичные фрикции, сохраняя в то же время возможность в любой момент останавливаться, чувствуя неотвратимость оргазма.
4. В заключение проведите половое сношение в различных положениях (см. раздел "СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ"). Так как позиция "мужчина сверху" (или "миссионерская" позиция) -- одна из тех, в которой труднее всего контролировать наступление эякуляции, предпочтительно использовать ее в заключительной фазе.

Применение техники "стоп-старт"   
Займите сидячее положение над партнером лицом или спиной к нему и легко совершайте движения вверх и вниз по его половому члену. Будьте готовы немедленно прекратить движение по сигналу партнера, когда он окажется близок к эякуляции.



### ТЕХНИКА СЖАТИЯ

Если после применения техники "стоп-старт" партнер не отмечает улучшения по крайней мере в течение 5 нед, вы можете испытать альтернативный метод. Его принцип почти тот же самый, только по мере приближения партнера к оргазму вместо простого прекращения стимуляции, чтобы затормозить эякуляцию, женщина сжимает половой член партнера следующим образом. Охватите половой член партнера большим и указательным пальцами правой (у правши) руки плотно, но так, чтобы не вызвать боли. Для этого положите ваш большой палец на уздечку (бороздка на нижней поверхности полового члена, где соединяются головка и тело полового члена), а указательным охватите бороздку головки. Затем сожмите пальцы, прилагая крепкое устойчивое давление в течение 10-15 с. Это вызовет подавление эрекции, и ощущение неизбежности эякуляции исчезнет.

После этого проделайте все 4 фазы техники "стоп-старт", но каждый раз, когда партнер начинает приближаться к оргазму, применяйте сжатие. Во время 3-го и 4-го этапов упражнения вам, конечно, придется слегка приподняться над партнером, прежде чем приступать к сжатию, и до тех пор, пока вы не овладеете этим приемом полностью, партнер должен будет давать вам сигнал несколько раньше.

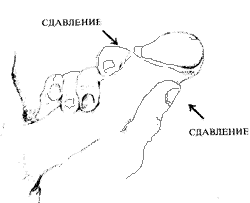
#### Противоречия сексуальных вкусов

Чтобы вызвать большее возбуждение и внести разнообразие в установившуюся сексуальную рутину, можно использовать различные виды активности, и если они придутся по вкусу обоим партнерам, это укрепит сексуальную связь. Однако, если один из партнеров не приемлет что-то из того, что нравится другому, или новая активность целиком овладевает одним из них, вытесняя и заменяя обычные формы сексуальной близости, это может неблагоприятно сказаться на ваших отношениях. Именно здесь, на фоне широкого расхождения вкусов мужчины и женщины, чаще всего и возникают конфликты.

Поскольку существует нешаблонный, чуждый условности секс, рекомендуются три правила, отвечающих здравому смыслу:

* Не делайте ничего такого, что не доставляет радости обоим.
* Не делайте ничего такого, что наносит вам вред.
* Не принуждайте друг друга делать что-то такое, что одному из вас не по душе.

Применение техники сжатия   
Сжимая половой член ниже головки на 15-20 с, вы можете снизить вероятность скорой эякуляции у партнера и вызвать временное ослабление эрекции. Повторите эту процедуру 2 или 3 раза, прежде чем вызвать у партнера оргазм.



#### Оральный секс

Значительно меньше женщин, чем мужчин, относят оральный секс к излюбленным формам своей сексуальной активности. Если вы сумеете преодолеть некоторые специфические беспокойства (обычные женские страхи, связанные с этим, рассматриваются в разделе "Оральный секс"), вам может это понравиться. Стимуляция полового члена партнера губами и ртом нередко используется партнершей. Интимность действия способна вызвать у мужчины самый глубокий отклик, который приносит обоим большое эмоциональное удовлетворение.

#### Фетишизм

Объект поклонения -- предмет одежды или обувь, определенная часть тела, а иногда даже что-либо не имеющее ничего общего с сексом, вызывает сильное сексуальное возбуждение. Некоторый фетишизм свойствен очень многим мужчинам, например повышенный интерес к молочным железам или нижнему белью и чулкам черного цвета. Все это может усилить возбуждение, хотя большинство мужчин отлично возбуждаются и без этого. Если ваш партнер имеет какие-нибудь предпочтения подобного рода, вы можете при случае воспользоваться ими, включив их в рутину вашей сексуальной жизни.

Однако истинный фетишизм чаще ограничивает сексуальную жизнь, чем обогащает ее. Для некоторых мужчин (фетишизм редко встречается у женщин) фетиш настолько важен, что без него мужчина оказывается неспособным к возбуждению. Подобный мужчина, например, не способен осуществить половой акт, если его партнерша не носит черных резинок. В исключительных случаях фетиш настолько овладевает влечением мужчин, полностью вытесняя женщину, что резинка, изделие из кожи, мех или одежда из искусственных тканей становятся единственным, что ему нужно, чтобы достичь возбуждения и оргазма.

Возможно, вы будете счастливы продолжать отношения с партнером на протяжении всего того времени, пока его предпочтения затрагивают и вас. В любом случае согласитесь с тем, что он возбуждается, когда видит нас одетой в определенную ткань или определенную одежду. Иногда, особенно если у вас были сексуальные затруднения и секс перестал приносить кому-то из вас большое удовлетворение, фетиш может оказаться полезным и приобретать в вашей сексуальной жизни все большую и большую роль. Скажем, ваш партнер может вызвать эрекцию только при условии, что вы носите пластиковый плащ.

Как вам следует поступать, если вы достигли этой стадии? Вы можете оказывать давление на партнера, обращаться за медицинской помощью, но, если он сам от всей души не хочет изменений, вряд ли это приведет к большому успеху. Лечение может оказаться успешным, если оба партнера будут в нем участвовать как пара. Если более подходящая сексуальная практика может доставить вам обоим удовлетворение, фетишизм станет играть менее важную роль в сексуальной жизни вашего партнера.

#### Трансвестизм

Стремление носить одежду противоположного пола известно под названием трансвестизма, или перекрестного одевания. Некоторые мужчины переодеваются в женскую одежду, так как считают, что это усиливает сексуальное возбуждение, давая им дополнительную импульсацию, в которой они нуждаются. Другие просто чувствуют себя свободнее в женской одежде, предпочитая хотя бы временно играть женскую роль. Лишь немногим гомосексуальным мужчинам нравится надевать женскую одежду, большинство трансвеститов гетеросексуальны и во многих случаях счастливы в браке.

Небольшая часть мужчин -- транссексуалов испытывают настолько сильное желание стать женщинами, что, не ограничиваясь ношением женской одежды, стремятся подвергнуться гормонотерапии, а в некоторых случаях и хирургическим вмешательствам, чтобы сменить половую принадлежность.

#### Возможности примирения с трансвестизмом

Что вам следует предпринять, если ваш партнер признается или вы обнаруживаете, что он трансвестит? Это в значительной мере зависит от того, каковы его желания, и от того, с чем вы готовы примириться. Маловероятно, что он пожелает лечиться, да к тому же эффективного лечения этого отклонения не существует. Однако многие женщины готовы согласиться со стремлением партнера носить женскую одежду, если это будет эпизодически не слишком вызывающе. Вероятно, вам было бы легче, если бы вы узнали об этом прежде, чем связать себя с партнером взаимными обязательствами.

**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