## ПОЛОВЫЕ РАССТРОЙСТВА У ЖЕНЩИН

Еще совсем недавно в обществе царило убеждение, что женщины менее сексуальны, чем мужчины. Поэтому проблемы женских половых расстройств как бы не существовало. За прошедшие два десятилетия традиционные взгляды на сексуальность женщины были полностью опровергнуты, а ее сексуальные потребности признаны совершенно законными. Однако одновременно с этим от женщин стали ожидать безусловной сексуальной отдачи, а их сексуальные проблемы - благодаря многочисленным статьям в журналах, популярным книгам и телевизионным ток-шоу - вдруг оказались в центре внимания.

В результате женщины стали все больше задумываться над тем, все ли у них в порядке в половой сфере. Женщина, ощущающая себя по той или иной причине недостаточно отзывчивой в сексуальном плане, испытывает замешательство, огорчается или впадает в депрессию точно так же, как мужчина. Пытаясь справиться с этим, она может избегать полового акта, придумывая отговорки, или прилежно "работать" над сексом в поисках "правильной техники", которая позволила бы ей проявить свои сексуальные возможности.

### Вагинизм

**Вагинизм** - одно из половых нарушений, при котором попытки партнера ввести половой член во влагалище вызывают у женщины непроизвольные спазмы мышц, запирающих вход во влагалище . Вагинизм возможен у женщин любого возраста и бывает выражен в очень разной степени. При крайней форме вход во влагалище сжимается так сильно, что в него невозможно ввести не только половой член, но даже палец. При более мягкой форме вагинизма любая попытка к половому сношению, какой бы она ни была тактичной, спокойной и нежной, вызывает боль в области таза. В самых легких случаях женщина способна к совокуплению, но ценой неприятных ощущений. Частота вагинизма среди женщин неизвестна, но, исходя из наших данных, она составляет менее 10% всех половых расстройств у женщин. По нашим оценкам, вагинизмом страдают от 2 до 3% молодых женщин.

У некоторых женщин вагинизм сопровождается страхом перед половой активностью, что может нарушить их половую реактивность; однако у большинства женщин при этом расстройстве половое возбуждение возникает достаточно легко или просто легко. Увлажнение влагалища происходит нормально, предварительные ласки могут быть приятны и дают удовлетворение; способность к оргазму часто сохраняется (Kolodny, Masters, Johnson, 1979). Женщины, страдающие вагинизмом, обычно испытывают нормальное половое влечение и неспособность получать удовольствие при половом акте приводит их в замешательство. Особенно глубокое огорчение вагинизм вызывает у супружеских пар, желающих иметь детей, и часто именно это заставляет их обратиться к врачу.

В ряде случаев партнер женщины, страдающей вагинизмом, бывает совершенно сбит с толку, не понимая, в чем причина затруднений. Часто он не имеет понятия о непроизвольных мышечных спазмах и начинает думать, что либо он чем-то обижает свою партнершу, либо что она "напрягается" умышленно, чтобы избежать совокупления. Если он считает, что причиняет ей боль, то это может делать его все более и более пассивным в сексуальном плане. У него возможны нарушения эрекции, особенно, если он винит себя в возникшей ситуации. Если же он считает виновной свою партнершу, то спустя какое-то время он может потерятьтерпение, начать раздражаться и искать других партнерш.

Вагинизм можно заподозрить, если женщина сталкивается с затруднениями при употреблении тампонов или введении диафрагмы, но чтобы поставить диагноз этого нарушения, необходимо провести тщательное обследование. К сожалению, не все врачи достаточно квалифицированы для выявления сексуальных проблем, и иногда женщине говорят "все нормально", когда она несомненно страдает вагинизмом.

### Аноргазмия

До публикации "Human Sexual Inadequacy" (Masters, Johnson, 1970) **"фригидностью"** называли ряд различных женских половых расстройств - от неспособности испытывать оргазм и отсутствия интереса к сексу до отсутствия половой возбудимости. Но так как точного определения этого термина не существовало, он все больше приобретал пренебрежительный негативный оттенок, характеризуя женщин как "холодных" или ущербных; в результате многие сексологи перестали им пользоваться. Мастере, Джонсон (1970) и Каплан (Kaplan, 1974) предложили использовать термин **оргазмическая дисфункция,** понимая под этим состояние, при котором женщина не может достигнуть оргазма; синонимом служит термин "аноргазмия".

Как и при многих других половых расстройствах существует несколько различных типов аноргаз-мии. Термин **первичная аноргазмия** относится к женщинам, которые никогда не испытывали оргазма. **Вторичной** называют аноргазмию, при которой женщина, в свое время регулярно достигавшая оргазма, перестала испытывать его. **Ситуационной аноргазмией** называют отклонение, при котором женщина достигает оргазма при каких-то определенных условиях, но неспособна к этому в отсутствие таких условий. Например, оргазм возможен в результате мастурбации, но не при стимуляции со стороны партнера. Одна из разновидностей ситуационной аноргазмии **- коитальная аноргазмия** -состоит в том, что женщина может достигать оргазма разными способами, но только не в результате полового акта. Наконец, при **спорадической** **аноргазмии** женщина способна испытывать оргазм при различных формах половой активности, но далеко не всегда.

Как показывают эти определения, известно много форм аноргазмии. В пределах каждой из этих форм выявляется дальнейшее разнообразие. Некоторые женщины, неспособные к оргазму, не получают удовольствия от полового акта и относятся к нему как к супружеской обязанности или как к способу сохранения партнерских отношений. Другие находят половой акт приятным и приносящим удовлетворение. Приведем несколько мнений по этому поводу:

* *22-летняя незамужняя женщина. Я* получаю удовольствие от секса, но я всегда стараюсь достигнуть оргазма, и тревога, что это мне не удастся, непрестанно грызет меня. Я чувствовала бы себя гораздо лучше, если бы была уверена, что всякий раз смогу кончить.
* *Замужняя женщина, 31 год.* Я всегда была способна достигнуть оргазма с помощью мастурбации, но ни разу не испытала его с мужем. После 8 лет супружеской жизни это стало вносить напряжение в нашу жизнь: ему кажется, что он делает что-то не так, а мне, что я лишена какой-то особой способности к партнерству.
* *19-летняя студентка.* Кругом так много разговоров об оргазмах, что я начала задумываться: почему их нет у меня? Раньше секс доставлял мне большое удовольствие, но в последнее время все это превратилось в какой-то скверный спектакль, лишь напоминающий мне о моих проблемах.

Неспособность к оргазму может породить страх неудачи, который подталкивает женщину к самонаблюдению, подавляя все ее сексуальные реакции, точно так же как это происходит с мужчиной. Аноргазмия может также привести к понижению самооценки и к депрессии.

Следует подчеркнуть, что одной лишь стимуляции, создаваемой половым актом, не всегда бывает достаточно для того, чтобы женщина достигла оргазма. Многим женщинам необходимы какие-то дополнительные действия (например, поглаживание клитора). К сожалению, некоторые считают настоящим только тот оргазм, который вызывается контактом полового члена с влагалищем; однако это просто неверно.

Вопрос о числе женщин, страдающих аноргаз-мией, уже многие годы вызывает разногласия. По данным нескольких исследований, которые можно объединить в одну группу, 10% женщин никогда не испытывают оргазм при половом акте (Kinsey et al., 1953; Chesser, 1956; Fischer, 1973; Hunt, 1975; Levin, Levin, 1975). Возможно, еще 10% достигают оргазма лишь изредка. По мнению Ка-план (Kaplan, 1974), не следует считать, что у этих женщин существуют какие-то отклонения, поскольку отсутствие оргазма при половом акте не выходит за пределы нормальной сексуальной реакции женщины. Хайт (Hite, 1977) высказывает аналогичное мнение, указывая, что многие из обращавшихся к ней женщин предпочитали оргазмы, не связанные с половым актом. С нашей точки зрения эти представления грешат нелогичностью:

1. если применить подобный ход рассуждений к мужчинам, то преждевременную эякуляцию также придется считать нормальным явлением, так как она, по-видимому, наблюдается у примерно такого же числа мужчин;
2. в результате кратковременной терапии многие женщины, не испытывающие оргазма при половом акте, довольно легко начинают достигать его;
3. нет надежных научных данных, которые свидетельствовали бы о том, что достаточно большая доля женщин неспособна испытывать оргазм при половом акте. Кроме того, поскольку многих женщин страдающих аноргаз-мией такого типа, огорчает их положение, вряд ли они перестанут расстраиваться, если их попытаются убедить в том, что нет повода для беспокойства.

Мы убеждены, что к сексопатологам должны обращаться люди, цели которых реальны и которые в самом деле стремятся их достигнуть. Не следует уговаривать прибегать к сексотерапии женщин, которые не сожалеют о том, что не испытва-ют оргазма или не придают значения способу, которым они его достигают. Мы считаем также ошибкой прибегать к сексотерапии при женской аноргазмии, если главная цель при этом состоит в том, чтобы удовлетворить партнера.

Аноргазмия - в любых ее формах - наиболее распространенное половое расстройство, встречающееся у женщин (примерно 90% всех расстройств). Но, хотя многие женщины и не достигают оргазма при каждом половом акте, тем не менее это нельзя считать половым расстройством. Отсутствие оргазма может быть связано с желаниями данной женщины, опытностью и чувствительностью ее партнера, их взаимодействием, обстановкой, в которой происходит половой акт (степень уединенности, время, комфортность и т.д.) и с другими факторами, которых слишком много, чтобы их можно было здесь перечислить. Говорить о половом расстройстве у женщины, испытывающей оргазм лишь в некоторых случаях, можно только тогда, когда оргазмы у нее так редки, что это вызывает беспокойство и недовольство.

Партнер женщины, страдающей аноргазмией, может сочувствовать ей, но вместе с тем чувствовать виноватым себя, так как многие мужчины считают своей обязанностью довести партнершу до оргазма. Приняв на себя роль "наставника" или "тренера", он может терять терпение и сердиться, если его партнерша, несмотря на все его усилия, не испытывает оргазма. Если же он старается создать романтическую обстановку и тщательно продумывает свою сексуальную технику, а все это оказывается безуспешным, он может почувствовать себя обиженным. Некоторые мужчины прекращают старания и смиряются со сложившимся положением вещей, тогда как другие начинают думать, что их партнерши намеренно не допускают оргазма. Вероятно, особенное огорчение или гнев вызывает у мужчины открытие, что его партнерша симулирует оргазм.

### Быстрый оргазм

В то время как преждевременная эякуляция у мужчин широко обсуждается, ее женский вариант - **быстрый оргазм** - почти не привлекает внимания сексопатологов; это, вероятно, объясняется тем, что быстрый оргазм встречается относительно редко. За наши более чем тридцатилетние исследования мы встретили лишь несколько женщин, жаловавшихся на то, что оргазм наступает у них слишком быстро. Главная проблема для этих женщин заключается в том, что, испытав оргазм, они теряют интерес к продолжению сексуальной активности и нередко она становится им даже неприятной. В то же время другие женщины, быстро достигающие оргазма, сохраняют интерес к сексу, продолжая оставаться в возбужденном состоянии (и часто испытывая при этом повторные оргазмы), а поэтому считают быстрый оргазм не недостатком, а достоинством. Партнеры таких женщин тоже, вероятно, оценивают эту способность положительно, относя ее за счет либо очень высокой чувственности партнерши, либо собственных сексуальных способностей.

### Болезненность полового сношения

**Диспареуния,** или болезненность полового сношения, оказывается для женщины серьезным препятствием к получению полового удовлетворения. При диспареунии, которая встречается в любом возрасте, боль может возникать в начале полового акта, в его середине, во время оргазма или по завершении совокупления. Женщина чувствует жжение, сильную острую боль или спазмы; эти ощущения возникают во влагалище, в глубине тазовой области или в брюшной полости.

Частота диспареунии неизвестна. Мы обнаружили, что примерно 15% взрослых женщин несколько раз в год испытывают дискомфорт при половом акте. По нашим оценкам, у 1-2% взрослых женщин болезненность при половом сношении возникает гораздо чаще.

Диспареуния лишает женщину сексуального наслаждения и способна нарушить сексуальную возбудимость и оргазм. Страх в ожидании боли сковывает женщину и снижает удовольствие от секса; во многих случаях женщина старается избегать половых сношений или воздерживается от половых контактов в любой форме. Партнер женщины, страдающей диспареунией, должен проявить понимание и осторожность, однако некоторые мужчины раздражаются и продолжают свои действия, несмотря на испытываемый партнершей дискомфорт.

**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