## Повышение вашей сексуальной удовлетворенности

Не вызывает сомнения, что сегодня в нашем обществе личная неудовлетворенность сексом - обычное явление. Половина всех супружеских пар в той или иной форме страдает от неприятностей, связанных с сек сом, начиная с отсутствия интереса и скуки до настоящих сексуальных дисфункций. Значительная часть взрослых, не состоящих в браке, также высказывает жалобы по этому поводу: они не могут найти себе "хорошего" партнера, они чувствуют, что секс скорее давит, а не расслабляет, и не доставляет удовольствия, их собственная эротическая реакция так или иначе заторможена или расстроена. Даже подростки - если они находятся на пике своих сексуальных аппетитов, часто жалуются, что сексуальные вопросы их беспокоят. Некоторым из этих людей, чтобы преодолеть возникшие затруднения, необходима помощь сексопатолога, однако мы все же чувствуем себя вправе сказать, что многие могут научиться сами усиливать свое личное сексуальное удовлетворение, если только разумно подойдут к этому. Беда в том, что это случается редко, потому что большинство людей так реагирует на сексуальные проблемы в своей жизни, что только сильнее погружаются в состояние глубокой сексуальной неудовлетворенности и страха.

В настоящей главе рассматривается ряд конкретных предложении и практических советов, адресованных любому, кто заинтересован в получении наибольшего сексуального удовольствия.

### Общие проблемы, ограничивающие сексуальное удовлетворение

Наша работа секс-терапевтов и исследователей вопросов пола привела нас к выводу, что люди встречаются чаще всего с четырьмя тинами сексуальных проблем: заторможенностью и чувством вины, боязнью выполнения действий, эротической скукой и слепым принятием мифов и ложной информации относительно секса. Действительно, в современном обществе к этим четырем проблемам в совокупности сводятся причины более 80% случаев возникшей сексуальной неудовлетворенности. Поэтому представляется логичным подробнее изучить специфику этих моментов, прежде чем заняться вопросом, как их можно преодолеть.

На первый взгляд может показаться невероятным, чтобы в нашем современном мире с его подчас прямой открытостью всего, что касается секса, проблема сексуальной заторможенности занимала значительное место. Однако заторможенность и чувство вины, связанные с сексом, продолжают существовать повсюду, хотя вызвавшие их причины и направленность несколько изменились по сравнению с прошлым. Например, сегодня мы не только сталкиваемся с доставшимся нам по наследству от разных религий утверждением, что "секс - это грязь", или с врожденным чувством секретности секса, поскольку в нашей культуре ему отведено место в сфере личного, скрытого. Кроме всего этого, у нас имеется целый набор вариантов сексуальной заторможенностп, которая происходит от боязни собственной недостаточной привлекательности. Забота о личной привлекательности беспокоит людей уже очень давно, однако она очень усилилась ежедневными просмотрами зрелищ - чаще всего телевизионных - и современной одержимостью физического соответствия их героям (или хотя бы подобия соответствия). Женщины, не обладающие физическими достоинствами модной манекенщицы или модели с обложки "Плейбоя", готовы считать себя уродами и часто переносят это ощущение своей воображаемой неполноценности в реальную сферу сексуального поведения. В последние году и мужчин поразила подобная болезнь - если они не могут буквально сравняться с физическими данными Сильвестра Сталлоне, они тоже ощущают свою непривлекательность, а потому и некую неполноценность как любовники. Несомненно, в 1940-е гг. тоже были молодые люди, которые жаждали походить на Джонни Вайсмюллера (исполнителя роли Тарзана), однако это нс было так неумолимо связано с сексуальной привлекательностью. Еще сильнее мужчины подвержены беспокойству но поводу "соответствия" пениса (в смысле размеров) - такую тревогу секс-терапевты чаще всего наблюдают у своих пациентов-мужчин.

Мужчина, который ощущает свою неадекватность, так как думает, что пенис слишком мал, готов недооценивать собственные возможности, а это часто приводит к отсутствию сексуальной уверенности в себе и нерешительному поведению. Так же и женщина, которая ощущает себя сексуально непривлекательной из-за (как она считает) излишней плоскогрудости, готова стушеваться при встречах с мужчинами, так как действительно считает себя несексуальной. Конечно, есть очень много людей, отличающихся от такой модели, - сюда относятся н те, кто, стремясь справиться с такими страхами, чрезмерно увлекаются сексом, как будто хотят доказать свою полноценность частотой и разнообразием сексуальных отношений. Однако несоответствие современным моделям привлекательности, которые поставляет культура, продолжает быть распространенным источником сексуальной заторможенности.

*Случай из практики:* "Первые шесть лет нашей совместной жизни моя жена настаивала, чтобы мы занимались любовью в темноте. Я думал, что таково ее представление о том, "как полагается", поэтому хоть и неохотно, но соглашался. Только недавно я обнаружил, что истинная причина заключалась в другом: се беспокоит, как выглядит ее тело. Когда мы, наконец, в открытую поговорили об этом и я смог убедить ее, что нахожу ее тело великолепным, это сильное зрительное впечатление улучшило нашу сексуальную жизнь процентов на 300".

Другой часто встречающийся вид сексуальной заторможенности, который продолжает приводить в замешательство секс-терапевтов, связан с ощущением постыдности или отрицания орального секса. Вместо тою, чтобы расслабиться и наслаждаться этим видом интимной ласки, многие люди считают его невозможным или весьма проблематичным, как показывают следующие комментарии.

Одинокая женщина, 31 год: "Мой приятель почти каждый раз, когда мы занимаемся любовью, стремится добраться до низа, а мне это неприятно. Я ничего не имею против того, чтобы переспать с ним - по правде говоря, это нравится мне - но как только его губы или язык приближаются к моим половым органам, я цепенею".

Женатый мужчина, 38 лет: "У нас с женой в половой жизни все время было, можно сказать, все в порядке - мы занимались сексом четыре или пять раз в неделю, и она всегда испытывала оргазм. Но у меня редко хватало храбрости на оральный секс, даже несмотря на то, что я знал, ото eii правится. Я думаю, это сидит глубоко внутри; независимо от того, что я считаю себя свободно мыслящим в сексуальном отношении, все равно я думаю, что "есть" ее - это что-то грязное".

Разведенная женщина, 42 года: "Я никогда не могла выносить орального секса, когда была замужем, не могла ни получать его, -ни сама давать, и я не могу измениться теперь, после развода. Это беспокоит меня, потому что мне кажется, что каждый мужчина, с которым я теперь встречаюсь, ждет этого и смотрит на меня как на сумасшедшую, когда я не могу этого делать. Но я все равно нахожу это ужасным, независимо от того, что пишут в учебниках о сексе и в исследовательских работах". В чем же дело, можем мы спросить. Основывается ли эта Зсторможешюсть главным образом на эстетических соображениях (не нравится вкус или запах гениталий, например)? Или она отражает существующий взгляд на оральный секс как на извращение, запрещаемое либо религиозными установлениями, либо идеей, что половой акт естественен, только если подразумевает воспроизведение рода? Или действует твердое представление о том, "как общепринято", на которое опирается чувство приличия и самоконтроля? Может быть; эта заторможенность расскажет нам о существующем статусе и иерархии власти - например, когда женщина двадцати одного года считает феллацию "впечатлением", а от куннилингуса цепенеет, может быть, она сообщает нам что-то по поводу ее представления о роли полов, ее взгляда на мир, где женщина должна обслуживать своего сексуального партнера и при этом сама отвергать любое сексуальное удовольствие как нечто нежелательное, являющееся мишурой? По нашему мнению, было бы сильным упрощением полагать, что существует единственное объяснение, которое подошло бы для *любого* человека, испытывающего затруднения с оральным сексом. Однако следует помнить, что каков бы ни был источник затруднений, который практически и обнаружить невозможно, существует **ряд** конкретных способов побороть такую заторможенность, сначала уменьшив ее интенсивность, а затем погасив полностью, заменяя ее прежде всего серией новых представлений, которое не только приведут к терпимости по отношению к ранее вызывавшему страх акту, но позволят испытать от этою радость, а следовательно, и благодарность.

Диапазон сексуальных предрассудков гораздо шире упомянутых, даже **если** они не превращаются в настоящую фобию. Однако они не всегда мешают сексуальным отношениям, хотя, как правило, весьма сильно снижают потенциал эротического удовлетворения.

Мы кратко опишем здесь два различных случая заторможенности, которые могут рассматриваться как характерные примеры.

*Случай 1.* Мистер Г., 48-летний мужчина, был женат уже в течение 22-х лет, как вдруг вступил в краткую любовную связь с одной из своих соседок. Движимый чувством вины, он добровольно оборвал эту связь, но при этом обнаружил, что сексуальные отношения с женой стали для него эмоционально сухими, по сути превратились в чисто механическое упражнение. Он мог выполнять физическую функцию во время секса, однако чувствовал, что это было безотносительное, безличное действие, и сожалел, что неожиданный порыв его неверности пошатнул интимность и радость супружеских отношений.

*Случай 2.* Миссис Б., 31 год, разведенная и вторично вышедшая замуж. В возрасте 10 лет она подверглась сексуальному принуждению со стороны своего дяди, который заставил ее поклясться хранить молчание под угрозой того, что он якобы знает о преступлении, совершенном ее отцом, и засадит его в тюрьму, если она скажет кому-нибудь. Будучи подростком, она полностью избегала любой сексуальной активности и, когда вышла замуж в первый раз в 24 года, была девственницей. Сексуальную жизнь она лишь терпела, говоря: "Я никогда ничего не чувствую". Только после того, как она смогла рассказать психиатру о том, что ребенком претерпела сексуальное оскорбление, она смогла преодолеть у себя чувство вины и угрызения совести, вызванные сексом.

Как показывают эти примеры, сексуальная заторможенность часто отражает чувство вины в тон или иной форме. Чувство вины может быть результатом либо очень давних событий, как в случае 2, либо современных обстоятельств. Так, нередко можно встретиться с сексуальной заторможенностью у бездетных пар, которые ранее не испытывали затруднения подобного рода - они пытаются "объяснить" свою бесплодность как кару за прошлые ошибки. Аналогично некоторые люди, которые перенесли инфекцию, передаваемую половым путем, считают, что их реакция на случившееся включает и фазу временного снижения сексуального пыла и реактивности.

Рассмотрим следующую распространенную сексуальную проблему - страх выполнения действий. Чаще других встречается вариант, когда страх человека перед тем, правильно ли он действует, становится непреодолимым препятствием свободному, спонтанному течению сексуальных чувств и мыслей. Это происходит потому, что осознание страха, как правило, вызывает такое сильное внимание к самому страху, что человек, стремящийся преодолеть его, оказывается гораздо меньше занят сексуальным контактом с партнером; в этом и заключается парадокс. Поскольку человек тревожится о том, как проявить сексуальную непринужденность и способность реагировать (как быть "хорошим любовником"), он фокусирует свое внимание на каждой составной части процесса занятия любовью - куда легла рука, как часто дышит партнер, требуется ли ежеминутная перемена положения, велика ли эрекция - сознательно так расчленяя действия, что никакое удовольствие уже невозможно.

Аналогичное поведение, имеющее иное происхождение, но тот же результат, отмечено у людей, страдающих anorexia nervosa, самоизмором. Эти индивидуумы так беспокоятся о пище и процессе еды, так заняты этим, что они часто во время еды занимаются таким "расчленением" - либо буквальным, например, прежде чем съесть, они, как бы выполняя ритуал, разрезают яблоко на дюжину или более мельчайших частей, либо "навязанным" расчленением, прожевывая каждый кусочек пищи, прежде чем проглотить его, не менее 200 раз. Они тоже умудряются изжить радость из действия, в котором участвуют и которое вызывает у них боязнь; такая манера есть также снижает их аппетит.

Тот тип страха перед действием, который был рассмотрен выше, абсолютно не похож на его другую форму, при которой сексуальная страсть только возрастает. Привходящие факторы, например, попытка осуществить секс в запрещенном месте или с запрещенным, недозволенным партнером, - скорее могут усилить возбуждение, чем подавить его. Итак, боязнь не просто автоматически отключает секс. Однако, когда от страха начинают анатомировать процесс, обычным результатом является отсутствие сексуальной ответной реакции (существует пример с тысяченожкой, которая внезапно потеряла способность передвигаться, когда ее спросили, как ей удается координировать движения всех ее ног).

Боязнь выполнения сексуальных действий не ограничивается страхом физического несоответствия, измеряемого быстротой или длительностью эрекции, вагинальным увлажнением или интенсивностью и частотой оргазмов. Этот страх отражает также беспокойство о полноте сексуальной реакции - насколько человек разделяет со своим партнером или своей партнершей страсть, нежность, интимность и чувственность. По этой причине человек, у которого нет явных проблем в смысле физической стороны сексуальной реакции, может тем не менее испытывать глубокое беспокойство из-за внутреннего неадекватного или несоответствующего восприятия им сексуального действия. Иногда, конечно, это может быть точное выполнение бездушного механического совокупления. В других случаях, когда речь идет о человеке, верящем, что секс всегда должен быть высшим актом исполненной блаженства близости, чем-то вроде единения со своим партнером,этот человек, почувствовав волнующие, страстные сексуальные импульсы, может забеспокоиться, не слишком ли он был эгоистичен и не мало ли он думал о чувствах и реакции своего партнера или своей партнерши. Одним из интригующе парадоксальных поворотов сексуального мышления является обесценивание сексуальной спонтанности по сравнению с более цивилизованным, синхронизированным стилем любовного акта.

Страх исполнения сексуальных действий часто приводит к серьезной проблеме - стремлению избежать полового акта или, по крайней мере, свести их число к минимуму. Результатом этого может быть неправильная интерпретация ситуации другим партнером - ему может казаться, что партнер отвергает его. Это очень плохо, потому что глубинные мотивы поведения не имеют ничего общего с намерением отвергнуть партнера; напротив, то, что он избегает сексуального акта, - это спасительная самозащита, которая помогает человеку чувствовать себя более уверенно и испытывать меньшую вину за свое несоответствие.

*Случай из практики:* женатый мужчина, 43 года: "Всякий раз, когда моя жена пыталась проявить романтический настрой, моя первая реакция была: "Господи, а вдруг она не испытает со мной оргазма - ей опять придется пользоваться этим проклятым вибратором". Это было, как пощечина; я не чувствовал себя достаточно мужчиной, чтобы удовлетворить ее. Поэтому я старался найти всякие оправдания, чтобы избежать полового акта. А она в результате стала думать, что я больше не люблю ее, ire нахожу ее привлекательной; она не понимала, а я никогда не говорил ей, что секс всегда вызывал у меня чувство приниженности, не доставляя никакого удовольствия". Стремление избежать секса появляется и вследствие плоской, скучной старомодности эротической стороны отношения. Казалось бы, должно быть ясно, когда именно из-за скуки возникают сексуальные проблемы, и необходимо искать пути преодоления такой скуки, что можно сделать просто и прямо. Однако люди, как правило, не склонны признавать такие проблемы в их жизни и находить их решение. Может быть, именно по этой причине, хотя никто еще не исследовал эротическую скуку как причину сексуальной неудовлетворенности, большинство сексопатологов видят в ней источник многих, весьма распространенных и разнообразных сексуальных проблем.

Если партнеры искренне удовлетворены своим сексуальным сосуществованием, скука появляется либо когда они пресыщаются, когда хорошего становится слишком много, либо от слишком выраженного однообразия их сексуальной жизни. С другой стороны, к партнерам, которые не всегда сексуально удовлетворены друг другом, скука приходит гораздо быстрее. Потому ли, что из-за отсутствия стойкой удовлетворенности они несколько отстраняются от своих сексуальных партнеров, ощущают себя менее связанными с ними, потому ли, что скука стала результатом слишком больших усилий, употребленных па то, чтобы секс был "хорошим" (при малой физической и эмоциональной отдаче), потому ли, что проблема скуки непосредственно связана с проблемой положения, - это предстоит решить. Действительно, эротическая скука отражает, вероятно, различные уровни реальной жизни: в частности то, что многие пары, которые проводят время вместе, постоянно теряют романтические, доставляющие радость, демонстрирующие внимание такие нюансы поведения, которые отмечали более ранние стадии их отношений (и сексуальных, и несексуальпых), а качество, да и количество сексуальных актов между ними тает на глазах.

Сексуальная скука отражает также существенный разрыв, испытываемый большинством людей, - разрыв между нашими сексуальными ожиданиями и нашей сексуальной реальностью. В наших ожиданиях, так же как и в наших мечтах, секс не только доставляет страстное удовлетворение и полностью поглощает, он, кроме того, совершенно свободен от таких проблем, как усталость, насморк, дурное дыхание, вялые половые органы, апатичный оргазм (или его отсутствие) и плохие чувственные взаимоотношения партнеров. В действительности наши ожидания, наверное, никогда не могут совпадать с нашим реальным сексуальным опытом, особенно если отношения поддерживаются достаточно долго, потому что ожидания -это желаемое, это выражение мышления, базирующегося на почерпнутых из романов идеалах. Неудивительно, что это так, ведь мы затоплены половодьем романтизированных изображений секса в книгах и фильмах, которые так или иначе пытаются заставить нас поверить, что для кого-то другого суперколоссальный сексуальный экстаз - регулярная пища, а мы обречены на что-то очень земное и незначительное.

Аспект "сексуальная скука", которому уделялось больше внимания, чем другим вещам, - это вопрос о том, действительно ли долговременная привычка партнеров друг к другу вызывает снижение эротизма. Социобиологи утверждают, например, что мужчины от природы неразборчивы и переходят от партнера к партнеру, максимально подтверждая тем самым эту характеристику их пола. Вывод социобиологов косвенно подкрепляется работами ряда сексопатологов, которые отмечают, что мужчины более, чем женщины, склонны к внесупружеским связям. Мы подозреваем, что эти данные могут быть ошибочными, так как при подсчете не принималось во внимание, что значительное число женщин - это домохозяйки, тогда как современные данные позволяют констатировать, что женщины, работающие вне дома, гораздо быстрее вовлекаются во внебрачный секс, чем те, кто сидэгг дома. Не похоже, чтобы это явление было обусловлено биологически. Напротив, мы считаем, что это показатель того, насколько в прошлом социальные ограничения подавляли ссксуальные чувства женщин. Следует принять, однако, во внимание, что сделать точный вывод трудно, поскольку есть работы, утверждающие, что женщины, вступая в связь, ищут эмоциональной близости больше, чем сексуального удовлетворения, а мужчины - наоборот.

Предопределяет ли секс с одним постоянным партнером в течение длительного времени появление эротической скуки? Приведем свидетельства трех женатых мужчин.

*Случаи из практики:* 37-летний мужчина: "Я женат уже 16 лет и был всегда верен своей жене. Должен> сказать со всей искренностью, что наши сексуальные отношения сейчас гораздо лучше, чем когда мы только поженились. Мне кажется, хитрость в том, что я смог творчески подойти к нашей сексуальной жизни - не с помощью плетки, цепей и акробатических положений, а уходя от рутины и продолжая прислушиваться к потребностям другого. Например, мы научились подолгу делать друг другу чувственный массаж - как часть "увертюры". Это почти неописуемое, дразнящее предвкушением наслаждение... то, что мы никогда не делали, когда были юными".

44-летний мужчина: "Нужно признаться, моя жена сейчас не так привлекательна, как была раньше: располнела и ее представления о сексе - ...го раздвинуть ноги передо мной дважды в неделю. Как будто она оказывает мне одолжение. Разве удивительно, что я называю нашу сексуальную жизнь скучной? По правде говоря, я испытываю больше трепета, когда мастурбирую. Поэтому я раз в месяц ищу связь на стороне - это мой способ сохранить равновесие. Разве не сказал кто-то: "Здоровая жизнь - лучшее отмщение!"

49-летний мужчина: "Я женат уже 27 лет и счастлив. Я замечал, конечно, определенные трудности в нашей сексуальной жизни. Мы хорошо ладим, мы теперь больше дел делаем вместе, чем раньше, но секс - это область в нашей жизни, где мы катимся все по одной и той же колее. Я не знаю твердо, кого винить в том, наверное, мы оба виноваты, только мне кажется, что мы оба слишком легко сдались, приняв чертов кекс как что-то неизменное. Я вовсе не горжусь тем, как поступаю, но я за многие годы нашел выход в том, что имел случайные связи. По крайней мере, так я чувствую, что еще гожусь завести кого-то". Женщины, похоже, менее склонны жаловаться на сексуальную скуку, может быть, потому, что их ожидания в этом отношении менее связаны с реальной жизнью, чем у мужчин. Однако женщины гораздо крикливее сообщают о том, что в их жизни не хватает тепла и чувства единения. С другой стороны, значительное число женщин сообщает и о других своих тревогах.

Случай из практики: 28-летняя женщина: "Мы женаты еще только пять лет, но меня уже многое беспокоит. Муж так погружен в свою работу, что у нас остается очень мало времени побыть вместе, а когда он не работает, ему нужно отдыхать, расслабиться. Секс, похоже, это то,

что мы можем позволить себе только на уик-энде, и то не всегда. Кажется, ему и не хочется делать усилие, а когда я пытаюсь заговорить с ним об этом, он отмахивается от меня и обращает все в шутку. "Ты же знаешь, я лучший любовник в мире", - говорит он обычно. Ну так вот, пусть лучший любовник в мире поскорей проснется, а то его жена пойдет куда-нибудь в другое место искать развлечения".

38-летняя женщина: "Мой муж все время жалуется по поводу нашей сексуальной жизни. Мы занимаемся сексом недостаточно часто, мы не пытаемся сделать что-то новое, в нашей жизни нет страсти. Ладно, он прав. Но я не думаю, что дело во мне - лучше бы он взглянул утром в зеркало и подумал, сколько удовольствия можно испытывать, проявив страстность к его животу весом в сорок фунтов, его прокуренному дыханию, запаху его тела. Хуже всего - он, кажется, думает, что всякий раз, когда он готов переспать со мной, я немедленно должна уже лежать на спине с улыбкой на лице. Похоже, он вообще не думает о моих сексуальных ощущениях или о том, что бы мне хотелось почувствовать. Конечно, наша сексуальная жизнь - чистая скука, только не так уж трудно понять, почему".

Помимо скуки, боязни выполнять действия, заторможснностн, т.е. того, что обычно сопутствует сексуальной неудовлетворенности, существует еще целый ряд мифов и ложных сведений, которым люди верят, стремясь стать образованными в отношении секса, - и оказываются обманутыми. Некоторые из этих мифов: утверждение, что мужчины достигают пика своей сексуальной доблести к 18 годам, а потом они обречены на предательский спад их сексуальных интересов и способностей; мнение, что если у женщины происходит вагинальное увлажнение, то это точный знак, что она готова к половому акту, идея, что женщины от природы менее сексуальны, чем мужчины. Насколько подобные мифы опасны, зависит, естественно, от того, готовы ли люди принять "все известное" как догму и пользоваться этим в качестве оправдания собственного поведения или чувств, не обращая внимания па реальные факты. Любопытно, что тот, кто упорствует, настаивает на ошибочном объяснении положения сексуальных дел, как правило, отказывается получить информацию о действительном положении дел у секс-терапевта. Часто создается впечатление, что человек предпочитает удобное объяснение, которое предлагает миф, а не желает прислушиваться к другим точкам зрения, даже если это грозит ему сексуальными расстройствами.

В мифах о сексе удивительно то, что им так легко верят, несмотря на недостаточность доказательств, которые подтвердили бы их правоту. Быть может, это происходит от того, что большая часть этих мифов звучит сверхразумно и научно - как будто дело должно было бы обстоять именно так.

Почему люди так охотно воспринимают сексуальные мифы и ложную информацию? Отчасти, безусловно, потому, что такие работы, несмотря на заложенную в них неверную информацию и нечисто проведенные исследования, пользуются несомненным успехом у широких масс. После прослушивания разрекламированной самим "Экспертом" трехминутной лекции о природе сексуального поведения, переданной программой новостей но радио или ТВ, или после прочтения статьи в газете или журнале, которая выдает еще одну теорию о сексуальности за своего рода Евангелие, у среднего потребителя такой информации даже не появляются сомнения в ее достоверности, и он воспринимает все как истину. В отличие от пророков в области экономики, предсказания которых по поводу положения на рынке или бирже можно сравнить с тем, что действительно происходит с течением времени, судить о новоявленных экспертах по сексу публике приходится iio очень субъективным факторам - внешности, званию и т.д. Многие эксперты появляются на публике, одновременно представляя написанную ими книгу, а то, что доктор Такой-то написал книгу, в глазах обывателей придает ему добавочную ауру достоверности его или ее высказываниям.

Честно говоря, многие мифы о сексе в основном безвредны я смешны (например, утверждение, что лысые мужчины - плохие любовники). Однако в ряде случаев кажущийся безвредным миф так яростно вторгается в жизнь человека или его с таким пылом и так нескладно пытаются к ней приложить, что это приводит к душевной травме и расстройству. Может быть, хуже всего то, что люди, упорно верящие в мифы, часто пользуются ими для оправдания того, почему они опу стили руки и не пытаются сделать свою сексуальную жизнь лучше.

## Повышение вашей сексуальной удовлетворенности

Одно дело - увидеть проблему и совершенно другое - решить ее. Мы хотим дать перечень определенных предложений, адресованных людям, которые чувствуют, что их сексуальная **жизнь не** очень удовлетворяет их, что она не так полна, как могла бы быть. Эти предложения отнюдь не всеохватывающи и не могут подменить собой секс-терапию в тех случаях, когда проблемы сложны и самостоятельно их не решить, однако мы сформулировали их на основе советов, которые давали тысячам пар, чтобы помочь им усилить сексуальное удовлетворение. Эти предложения пронумерованы только для удобства; порядковый номер вовсе не означает степень значимости или эффективности.

1. **Всегда помните, что хороший секс начинается, когда вы ещё одеты.**  
   Это не означает, что для хорошего секса необходим чувственный стриптиз. Напротив, это напоминание о том, что появление сексуального желания и атмосфера, которая привносится в спальню, зависят главным образом от того, что происходит вне спальни не непосредственно перед тем, как люди решаются заняться любовью, а в течение часов и дней, предшествующих сексуальной интермедии. В этом смысле "прийти в настроение" - это не просто обдуманный акт - слушание романтической музыки или ужин при свечах (хотя в этом нет ничего плохого), но часть имеющейся между партнерами несексуальной близости, и психологической, и физической. Особенно валено здесь уметь выразить нежность и привязанность (словами или без слов) так, чтобы это не было прямым приглашением к сексу.
2. **Стоит потратить время на то, чтобы подумать о себе как о сексуальном существе.**  
   Одна из проблем, с которой люди часто встречаются в отношении секса, заключается в том, что они как бы отгораживают его, изолируют от остальной жизни. Если человек какое-то время потратит на размышления о собственной сексуальности в ее многочисленных изменениях, он лучше сможет понять главное: пока секс представляется только дискретным действием, таким, как, например, сет в теннисе, он будет оставаться фрагментом жизни, ее отъединенной, а не составной частью, создающей и эту жизнь, и отношения в ней. Кроме того, думая о себе с сексуальной стороны, человек действительно учится понимать собственную сексуальность как характеризующую его черту, а не считать ее просто импульсом или возникающей время от времени потребностью.
3. **Следует самому беспокоиться о собственном чувственном и сексуальном удовольствии.**  
   Как бы ни хотелось человеку думать, что кто-то другой "включит" его и даст ему испытать радостные сексуальные пароксизмы, в действительности каждый сам в ответственности за собственный эротизм. Мужчины, похоже, легче воспринимают этот аспект секса, а женщины соскальзывают в предписываемую культурой роль пассивного существа, ожидая, что их партнер собьет их с ног и, когда дело дойдет до секса, будет "ведущим" и освободит их от иных забот, кроме как отвечать на команды. Это представление о сексе как о чем-то таком, что один человек делает другому (или несколько более мягкое представление, что это нечто, совершаемое для другого), может привести к появлению проблем. Беря же на себя ответственность за своп чувственные и сексуальные потребности, вы действительно оказываете вашему партнеру огромную услугу; это как если бы вы сказали: "Ты мне достаточно дорог, поэтому я избавлю тебя от необходимости догадываться, чего мне хочется, что мне правится и что может сделать меня счастливой".
4. **Говорите о сексе со своим партнером.**  
   Больше всего изумляет нас в сексуальном поведении людей - насколько скрытны они в большинстве своем, когда дело заходит о том, чтобы поговорить о сексе с любовником. Как будто это как-то испортит секс, ликвидирует его спонтанность. Мы много раз наблюдали пары, где одна из сторон не имела ни малейшего представления о том, чего хочет другая, или что ей нравится в сексуальном смысле, или пары, у которых ласки, задуманные с самыми благими намерениями, не достигали цели потому, что они были слишком интенсивны, слишком быстры, либо слишком слабы, слишком отдаленны - а все это легко можно было поправить несколькими словами, прошептав их вовремя.

Здесь мы хотим вас предостеречь. Когда мы утверждаем, что говорить с партнером о сексе - это способ улучшить его, мы отнюдь не предлагаем делать это немедленно, сразу после полового акта, чтобы это не выглядело чеу;-то вроде "некролога" или критического разбора. Лучше избегать критического тона, потому что для партнера это почти наверняка прозвучит: "Вот это ты делаешь плохо" и, несомненно, заставит его занять оборонительную позицию.

Вместо этого мы предлагаем с обоюдного согласия установить, поговорив о сексе, ряд полезных советов, начиная с того, например, как усилить сексуальные ощущения, если партнер, несмотря на их очевидную полезность, не очень склонен употреблять разные кодовые слова или знаки, как бы передающие сексуальные послания.

1. **Регулярно проводите свободное время вместе со своим партнером.**  
   Многие пары обнаруживали спад своих сексуальных желаний, потому что они не проводили друг с другом время, свободное от всех других дел. Слишком легко отодвигаются на второй план наши начальные добрые отношения, когда нужно воспитывать детей, думать о продвижении но службе, когда хочется встречаться с друзьями или заниматься своим хобби - однако цена такого невнимания может быть очень высокой. Если секс всегда занимает последнее место в списке дел человека, можно смело предсказать, что к мыслям о сексе он придет уставшим, издерганным, если вообще станет о нем думать. Конечно, трудно ожидать, что на такой сцене может быть разыграно доставляющее радость, раскованное сексуальное действие. Точно так же, если не проводить приятно время со своим партнером вне спальни, трудно ожидать, что возникнет чувство близости и привязанности в тот момент, когда оба готовы к сексу. Это не означает, что всякий раз, как у людей появляется возможность побыть наедине друг с другом, они должны ею пользоваться (и заниматься сексом), напротив, гораздо разумнее прислушаться к тому, что диктуют ваши чувства - чем заняться вместе. Но и совсем не плохо, если такая возможность появляется чаще, чем один пли два раза в педелю.
2. **Не допускайте, чтобы секс превратился в рутину.**   
   Для очень многих пар сексуальная неудовлетворенность - это прямое отражение скуки, которая появляется, когда нет разнообразия и творческого подхода к сексуальным взаимоотношениям. Чтобы избежать однообразия в сексе, не пытайтесь заниматься любовью в одно и то же время дня. Меняйте по возможности обстановку (например, делайте это в каком-нибудь ином месте, а не в своей спальне, даже если для этого придется па ночь переехать в отель или отослать детей спать к друзьям, чтобы можно было заниматься любовью в гостиной перед камином) и варьируйте действия. Этого можно добиваться различными путями.

Нельзя, чтобы всегда один партнер был агрессивной, а другой - пассивной стороной; меняйтесь иногда ролями; даже попробуйте оба быть агрессивными.

Создавайте сексуальные ситуации неожиданно. Это может быть телефонный звонок домой из офиса: "Я чувствую в себе романтический настрой, и я бы очень хотел сегодня перед ужином заняться любовью"; это может быть любовная записка, приколотая к подушке или словесное приглашение, высказанное в неожиданное время.

Привносите новые элементы в ваши сексуальные взаимодействия так, чтобы это было приятно и вам, и вашему партнеру. Экспериментируйте с каким-либо видом чувственного массажа, вместе просматривайте эротические видеофильмы, пробуйте новые сексуальные "игрушки", такие как вибраторы, или вместе фантазируйте на сексуальные темы и осуществляйте свои сексуальные фантазии. Это могут быть такие сексуальные действия, которые вы никогда не совершали. Главное - чтобы они нравились вам обоим.

Попробуйте различные позиции и положения. Такая стратегия может быть дополнительным источником силы не только во время самого акта, но и во время сексуальной игры.

Не попадайтесь в ловушку представления, что секс всегда должен включать совокупление, чтобы он имел смысл или было испытано удовлетворение. Пренебрегайте иногда совокуплением во время занятий любовью и вы сможете открыть для себя другие удовольствия, столь же возбуждающие.

Используйте разный темп в разное время. Нс существует правила, которое бы гласило, что хороший секс - это процесс долгий, неспешный, поддразнивающий. Иногда срывание с себя одежды, прыгание в постель могут быть вершиной непринужденной страсти, а в другое время медленные действия будут лучше соответствовать вашему настроению. Просто нужно помнить, что слишком много однообразия может снизить удовольствие от секса, как и от всего другого, - есть каждый день на обед паштет из гусиной печенки и устриц в масле скоро невероятно надоело бы большинству из нас.

Одна из самых сильных угроз тому, что сексуальная удовлетворенность не будет достигнута - это самодовольство. Запомните это. Включите все свои творческие способности, чтобы секс не превратился в скучное рутинное занятие.

1. **Фантазия - самое возбуждающее средство (афродизиак), какое только можно найти.**  
   С помощью фантазий можно самыми различными путями вызвать возбуждение и внести разнообразие в сексуальную жизнь. Используется ли фантазия как прелюдия к сексуальным действиям - для разжигания сексуального аппетита - или она прямо включается в процесс сексуального акта, в том и другом случаях воображение может помочь превратить ординарный секс в нечто куда более воодушевляющее. В некоторых случаях фантазия может также помочь преодолеть небольшую сексуальную заторможенность.
2. **Работать над сексом не означает трудиться.**  
   В этом многие сексуальные беды. Естественная тенденция большинства из нас при попытках справиться с сексуальными страхами и неурядицами - работать побольше, чтобы преодолеть их. Такой подход, как правило, приводит к противоположным результатам - хотя в отношении других наших жизненных проблем он может быть в высшей степени успешным - потому что работа н?д сексом обычно сообщает ему такую целеустремленность, что он теряет свою прелесть и свою спонтанность.

Это не означает, что если перед вами встанут сексуальные проблемы, вы должны их игнорировать, считая, что они исчезнут как по мановению волшебной палочки. Может потребоваться некоторое усилие с вашей стороны (и некоторое понимание со стороны вашего партнера), чтобы внести те изменения в вашу сексуальную жизнь, которые мы рассматривали выше, изменения, которые смогут дать благоприятный результат. Различие между усилием сделать что-то иное и работой над сексом может показаться очень незначительным, но оно заключает в себе гораздо больше, чем просто семантику. Работать над сексом почти всегда означает контролировать умом каждое сексуальное сношение, а затем раздумывать, так ли все было сделано. В действительности это означает ставить себя в положение наблюдателя, о чем мы говорили выше. Напротив, внесение изменений в сексуальную жизнь может включать попытки планировать различные типы поведения, но при этом контроль над самим процессом совершенно исключается. Если нет цели, которую необходимо достичь именно сейчас, все поведение оказывается гораздо более свободным и не надо наблюдать за самим собой - как и что ты делаешь.

1. **Не вносите с собой раздражение в спальню.**  
   К этому простому предупреждению прислушиваются гораздо меньше пар, чем мы привыкли считать, а результат типичен - секс превращается в борьбу за власть или соперничество. При этом нельзя считать, что секс не может стать разрешением ссоры; иногда, как мы знаем, самые сладкие, самые исступленные эротические моменты бывают, когда после примирения мы бросаемся в объятия партнера. Однако те, кто хочет как бы отыграться за свои неудачи отказом от секса или требованием секса, наживают себе неприятности независимо от того, что, может быть, он испытывает на какое-то время приятное чувство удовлетворещм от взятого реванша. Конечно же, лучший способ решить эту проблему - постараться не показывать долго дурное настроение, которое ощущают оба партнера; для этого достаточно установить неточны: раздражения, попытаться справиться с ним, пока еще оно не достигло разрушительного уровня. Если же вам трудно избежать дурного настроения или справиться с ним, лучше сказать об этом и оставить секс в покое, пока оба партнера не захотят заняться им в обезличенном варианте. Нет ничего плохого в обезличенном сексе, если это происходит изредка, однако если это станет правилом, а не исключением, появляется опасность, что сексуальная удовлетворенность может уменьшиться.
2. **Поймите, что хороший секс - это не результат нажатия нужных кнопок.**  
   Принято думать, что существует некая магическая формула для создания у партнера полноценной ответной реакции, по это не так. В действительности мы имеем обыкновение преувеличивать механические аспекты секса и недооценивать эмоциональные, которые, вероятно, более важны в нашей практической сексуальной жизни. Люди, сверх меры занятые вопросами сексуальной техники, часто обнаруживают, что им все труднее и труднее достичь сексуальной удовлетворенности, и это неудивительно, поскольку секс для них все более и более обезличивается. Пристальное внимание к техническим приемам может помочь усовершенствовать ваш стиль при игре в гольф или кегли, однако когда речь идет о сексе, оно может оказаться чаще помехой, чем помощью.
3. **Сохраните долю романтики в вашей жизни.**   
   Если работа над сексом обычно приводит к печальным результатам, как мы уже говорили, то работа над тем, чтобы сохранить романтичность - совсем другое дело. Творческая изобретательность и просто старомодная внимательность могут проложить дорогу в этом направлении. Сохранение романтики -это поведенческий процесс, который включает все, от мелких несексуальных знаков привязанности, которые так легко забывают оказывать, до совершенно неординарных поступков, вроде любовной поэзии, написанной ко дню рождения, цветов, присланных без всякого повода, или неожиданного подарка. Это не просто формальные жесты; они дают возможность получателю почувствовать, что его ценят и любят. Внимание, которое мы расточаем любимому человеку во время ухаживания, во многом связано со страстными чувствами, испытываемыми в этот период; поэтому неудивительно, что когда мы в наших отношениях впадаем в отнюдь не романтическое самодовольство, наши сексуальные интересы к страсти тоже могут сократиться. (Это наблюдение применимо и к парам, долгое время состоящим в супружеских отношениях, и к неженатым нарам. Супружество - не единственное условие, при котором романтика исчезает из отношений.)
4. **Не занимайтесь сексом слишком серьезно.**  
   На островах Полинезии аборигены пришли бы в ужас от того, как наше общество, превратив секс в серьезное дело, еще умудряется извлекать из него удовольствие. Серьезность, с которой мы смотрим на секс, является побочным продуктом нашей целевой ориентации, боязни действий, гатей рабочей этики, чувства вины, которые мы, похоже, автоматически соединяем с приятным время-препровождением. Эта серьезность служит определенной помехой ощущению сексуальной удовлетворенности. Если бы только люди не так серьезно воспринимали самих себя в спальне и позволили бы себе относиться к сексу как к милой игре или npиключению, а не как к цели добиться чего-то определенного (например, возбудить партнера, достичь оргазма), они бы удивились, обнаружив, что секс может дать гораздо больше наслаждения. И они также смогли бы принять свои сексуальные неудачи и слабости, не ужасаясь так, как будто наступает конец света. Подумайте на минуту о разнице между неспешной спокойной прогулкой в лесу без определенной цели и тем же действием, только совершаемым с твердым намерением выследить певчую птичку с желтым брюшком. В последнем случае, если вы не найдете эту птицу, вы рискуете остаться разочарованным и считать поход неудачным, в то время как при бесцельной прогулке вы можете просто наблюдать то, что у вас перед глазами, и радоваться происходящему.
5. **Не надо постоянно ждать, когда вы окажетесь "в настроении" перед тем, как согласиться на секс.**  
   Каким бы вызовом общепринятому не звучало это утверждение, глупо думать, что вы всегда должны ощущать себя настроенным на секс перед тем, как войти в сексуальную ситуацию. Во-первых, совершенно естественно удовлетворить потребности партнера, даже если вы не совсем в соответствующем настроении - в конце концов это не сильно отличается от того, что вы бы делали, если бы ваш партнер был голоден и попросил вас сделать ему сэндвич. Вы же соглашаетесь сделать сэндвич не только тогда, когда сами тоже голодны, не правда ли? Во-вторых, если вы не чувствуете сексуального настроя, когда ваш партнер приглашает вас поразвлечься, дайте себе шанс войти в ситуацию, и вы можете быть удивлены тем, с какой быстротой изменились ваши ощущения. Если же вы будете отбиваться во всех случаях, кроме тех, когда будете чувствовать себя "в настроении", вы лишите себя возможности получить удовольствие от подобного варианта вашего сексуального поведения, т.е. появления аппетита тогда, когда вы меньше всего этого ожидали.
6. **Поймите, что если вы и ваш партнер не абсолютно одинаково смотрите на то, что доставляет вам сексуальное удовольствие, это не причина для разрыва отношений.**  
   По разным причинам - эстетическим или иным - люди могут не разделять сексуальные вкусы.

Если вашему партнеру не нравится какая-то форма секса, которая вам кажется очень привлекательной, важно помнить, что он или она отказывается от действий, а не от вас. Постарайтесь обсудить эту проблему, не впадая в обвинительный тон, потому что, вероятно, можно найти компромиссное решение. Например, женщина может согласиться па фелляцию, если партнер даст обещание не эякулировать в ее рот или есть предварительное соглашение, что она будет делать это только тогда, когда сама захочет, а не тогда, когда ее об этом попросят. Если обсуждение проблемы не помогает, полезно обратиться к квалифицированному секс-терапевту или консультанту.

1. **Если вы столкнулись с сексуальными проблемами, помните, что это случается и с другими людьми.**  
   Однако если сексуальные проблемы продолжают существовать длительное время, не надо ждать, что они исчезнут - обратитесь за помощью, пока лечение еще может быть легким.

Не вызывает сомнений то, что значительная масса людей временами оказывается вне сексуальных контактов. Это может происходить по причинам физическим (например, усталость, инфекция, острое заболевание) или по причинам, связанным с такими факторами, как сильный стресс, горе, депрессия, занятость учебой или работой, семейные проблемы и т.д. Большей частью это эпизодические преходящие сексуальные неурядицы, которые длятся не дольше недели. Нет причин беспокоится, если это и случилось с вами или вашим партнером, однако если затруднения длятся несколько месяцев и нет явных признаков улучшения, нужно сразу же обратиться за советом к специалисту. Чем дольше затягивается проблема, тем менее вероятно, что она исчезнет сама по себе; кроме того, обычно специалист может поставить диагноз - что происходит. Иногда сексуальные проблемы могут быть первым сигналом состояния, когда требуется вмешательство медицины. В любом случае, чем быстрее распознать причину проблемы и начать соответствующее лечение, тем легче выздороветь.

1. **Подходите реалистично к своим сексуальным ожиданиям.**  
   Если вы ждете от каждого сексуального контакта, что это будет полнейший экстаз для вас и вашего партнера, вы обрекаете себя на неудачу. Если же, напротив, вы способны согласиться с тот, что секс - не всегда великое страстное единение душ (как, если верить Голливуду, это обычно должно быть), что иногда секс может быть слаб, неловок, даже не приносить удовлетворения - тогда вы не окажетесь пленником нереалистичных стандартов. В реальной жизни каждый оргазм - не событие огромной важности, от которого сотрясается земля, а чаще что-то вроде мелких ординарных судорог. Помните, что мы - человеческие существа, а не машины, это не только поможет правильно принять взлеты п падения нашей сексуальности, но и позволит демистифицировать наш сексуальный опыт.

**Список использованной литературы:**

1. У. Мастере, В. Джонсон, Р. Колодны "Мастере и Джонсон о любви и сексе".