**Природа женского оргазма**

Прокопенко Ю.П.

Хотя в основе полового влечения и у мужчин, и у женщин лежат одни и те же механизмы, основанные на действии половых гормонов, сексуальное поведение и само отношение к сексу у обоих полов совершенно различное. Этому есть и биологическое, и психологическое объяснение.

С одной стороны, у мужчин вырабатывается гораздо больше МУЖСКИХ половых гормонов, которые и отвечают за силу полового влечения. Поэтому женщины (и самки в природе) более сдержаны и спокойны в сексуальных порывах. С другой стороны, наше воспитание таково, что образ АКТИВНОГО мужчины и ПАССИВНОЙ женщины стали образцами для поведения. С самого детства именно такие модели являются образцами для подражания. Парадокс: девочки вступают в период полового созревания раньше, чем мальчики, но мальчики гораздо быстрее начинают ощущать действительно сексуальные позывы, а не просто романтическую влюбленность. С другой стороны, хотя девушки начинают половую жизнь раньше юношей, мужчины испытывают оргазм, начиная с первого же семяизвержения и при каждой эякуляции, а женщины - не всегда, а то и никогда в жизни. Но если мужчина без оргазма не стремится к сношению (и к размножению), то миллионы женщин беременеют, рожают, воспитывают совершенно здоровых детей, не имея оргазма, а порой и не подозревая о наличии чего-то подобного. Словом, создается впечатление, что мужчин и женщин забросили на Землю с разных планет - такие они (мы) разные.

Биологи считают, что женскому полу природа принципиально не дала переживание оргазма, а лишь возбуждение, потому что самка настолько важна для продолжения рода, что не имеет права "терять голову" даже в моменты страсти. Уж на что похотливы кошачьи, но во время соития кошка может стряхнуть самца и броситься за мышкой, а кот просто не замечает, что творится вокруг.

Вслед за биологами, психологи говорят о том, что женский оргазм - это ответ на "заказ" мужчин: если общество (и, в первую очередь, конечно, мужчины) положительно относятся к пылкости женщин, если ценится не только пассивное участие в сношении, но удовлетворение, как подтверждение ценности и умения мужчины, - то все больше и больше становится страстных, легко возбудимых женщин, переживающих оргазм. И наоборот, при строгом, ограниченном воспитании, при жизни в пуританском обществе женщина не только не мечтает о каком-то наслаждении, но и не способна к этому. И уж если ХХ век называют веком сексуальности, то понятно, почему проблема женского оргазма вообще вышла на сцену, и почему все большее число женщин стремятся к оргазму и обретают его.

Так, среди женщин, родившихся до 1920 года испытывали оргазм постоянно или часто в 3 раза меньше, чем среди родившихся после 1950 года. Можно сказать, что за 2 поколения чувственных женщин стало втрое больше. Кроме того, в 2 - 3 раза возросло число женщин, с удовольствием воспринимающих ласки и активно на них отвечающих, в том числе и те, которые практически не воспринимались бабушками.

Сексуальность человека состоит из двух частей: ЖЕЛАНИЯ жить половой жизнью и УМЕНИЯ делать это так, как принято в обществе. Первая часть зависит от половых гормонов, а вторая от воспитания. Сочетание того и другого приводит к тому, что юные девушки гораздо дольше, чем юноши задерживаются в прекрасной стране романтических влюбленностей, оттачивают родство душ, вовсе не подозревая, что за ним прячется и единение тел. В то время, как мальчики-подростки уже ощущают тягу к сексуальному возбуждению и расслаблению, девочки и девушки еще пребывают в духовном, идеальном, бестелесном мире.

И, однако, хотя желания сжигают юношей, девушки начинают половые отношения в среднем на 1,5 - 2 года раньше. Увы, если 90 % юношей начинают половую жизнь под действием гормональной бури, то 70 % девушек - уступая обстоятельствам или настойчивости мужчины, а вовсе не по собственному желанию. При этом, подавляющее большинство женщин первое время не испытывают не только оргазм, но половое возбуждение. И лишь набравшись собственного положительного опыта, женщина пробуждается окончательно. А возможно, и не пробуждается...

Хотя в течение первых 10 лет супружеской (регулярной) половой жизни число женщин, испытывающих оргазм при сношении, вырастает в 4 раза, к 40 годам испытывают оргазм часто или всегда 1/3 женщин, примерно в половине сношений 1/3, редко или никогда - 1/3. Поэтому для женщин изобрели такой показатель, как "процент оргастичности", то есть, сколько сношений из ста заканчивается оргазмом. Понятно, что никто не подсчитывает за собой такие вещи, но большинство женщин может хотя бы примерно определить этот показатель, исходя из 10 сношений. Считается, что даже 50-процентная оргастичность - весьма хороший показатель, ведь это значит, что половина сношений заканчиваются для женщины оргазмом. Обычно к врачу обращаются женщины с показателем 30, 20, даже 10 %.

И в то же время, практически каждая женщина знает, что такое оргазм. Он может наступать при ласках, при эротических или сексуальных фантазиях, при мастурбации, во сне, при подмывании или спринцевании, в момент радости или испуга, при езде верхом или на велосипеде и т.д.

Два основных источника внекоитального (не в обстановке сношения) оргазма - сны и мастурбация. Сексуальные сновидения можно разделить на две группы - "по Фрейду" и "по Павлову". Фрейдистские сны - сплошные намеки и символы, например, море - сношение, нечто длинное и тонкое - пенис, нечто емкое - влагалище. Так, к мужским символам относят карандаш, трубу, пушку, автомобиль, а к женским - шляпу, коробку, пустую комнату. Выпадение волос или зубов - страх наказания за мастурбацию, разглядывание себя в зеркало - желание инцеста. Словом, существует целый словарь перевода с языка символов. Если же снится нечто сексуальное - половые органы, сношение, ласки, то это вовсе не сексуальный сон, он символизирует нечто другое.

Зато по Павлову сон отражает настоятельную потребность самого организма, а потому и трактуется буквально и прямолинейно: что видишь, о том и мечтаешь. С этой точки зрения очень интересно трактовать женские сексуальные сны как проявление так называемого психо-сексуального созревания. Не вдаваясь в подробности, человек проходит определенные этапы становления отношения к сексу, в том числе последние три стадии - становления платонического, эротического, сексуального влечения. Это происходит примерно в 11 - 13, 13 - 15, 15 - 20 лет, хотя становление сексуального влечения может так и не наступить никогда, что и проявляется отсутствием оргазма при сношении.

Так вот, если женщине снится волшебный сон - море, пальмы, бокал вина и, хотя нет никакого контакта (а то и самого человека), но все это вызывает возбуждение и, может быть, оргазм, то можно говорить, что женщина задержалась в своем развитии на платонической стадии. Если же возбуждение и оргазм на фоне сцен ласк и поцелуев, то задержка произошла на стадии становления эротического либидо (в сексуальном контакте нет потребности). Если же снится все то, что происходит наяву, но заканчивается оргазмом, то никакой задержки здесь нет, а есть невроз, не позволяющий нормально возбудиться наяву, когда на всю катушку работает голова. Однако, надежды есть. А вот если во сне оргазм приближается, возбуждение нарастает, но в последний момент женщина пробуждается, то дело совсем плохо - ее невроз настолько силен, что не позволяет отдаться даже самой себе, даже во сне.

А вообще, сны с оргазмом снятся практически всем женщинам, но в разном возрасте, с разной частотой, в разной зависимости от наличия и интенсивности половой жизни. Словом, работа со снами (даже не вдаваясь в психоанализ) чрезвычайно плодовита.

Оргазм при мастурбации - одновременно и хорош, и нехорош. Сама по себе мастурбация - не патология, но различают АДАПТИВНУЮ и ДЕЗАДАПТИВНУЮ мастурбацию, то есть, поможет ли она при половой жизни или нет. У мужчин мастурбация, как правило, адаптивная - мужчина создает футляр для пениса, который начинает возвратно-поступательно смещаться по оси, что имитирует движения члена во влагалище. Поэтому большинство юношей при первом же сношении попадают в привычную ситуацию и привычная цепочка рефлексов дает привычным и приятный результат.

У множества женщин мастурбация носит дезадаптивный характер - ритмичные сжимания некой "внутренней" мышцы, переплетение ног с напряжением живота, елозание по стулу, езда на велосипеде, направление струи воды на половые органы. Привыкая к такой последовательности событий, организм оставляет без внимания те ощущения, которые появляются при половом контакте, что не позволяет достичь возбуждения, достаточного для перехода в оргазм. Адаптивных вариантов всего два: ритмичные нажатия на лобок или клитор; ритмичные воздействия каким-то предметом (от пальца до вибратора) во влагалище.

Есть еще одна неприятная сторона у мастурбации. Нередко развивается определенная цепочка рефлексов, "замкнутых" на саму себя, в то время как при партнерском сексе эта цепочка замыкается через партнера. В таких случаях женщина, легко добивающаяся оргазма при мастурбации, может жаловаться, что присутствие мужчины ее отвлекает, раздражает, не позволяет полностью отдаться собственным переживаниям.

Но хочется еще раз подчеркнуть, что, в отличие от мужчины, для женщины оргазм - вовсе не обязательный компонент полового акта. У мужчины есть четкий комплекс "семяизвержение-оргазм-удовлетворение". В норме не бывает семяизвержения без оргазма, так же как и наоборот. А вместе они естественно влекут за собой удовлетворение - хотя бы физическое. У женщины семяизвержения нет, а оргазм и удовлетворение разобщены. То есть, в отличие от мужчины, не 2 а 3 варианта: "оргазм-удовлетворение", "нет оргазма-нет удовлетворения", "нет оргазма, но удовлетворение все-таки есть". По латыни называется satisfactio sine orgasmo - удовлетворение без оргазма. То есть возбуждение нарастает, нарастает, но не переходит в оргазм, а постепенно тает, оставляя после себя все-таки удовлетворенность, расслабленность и покой. Такой вариант считается НОРМОЙ. Твердой НЕНОРМОЙ считается ситуация, когда после сношения женщина ощущает неудовлетворенность, тянущие боли внизу живота и пояснице, раздражение, то есть и физические и психологические неудобства. Такое состояние называется ФРУСТРАЦИЕЙ. Происходящий при возбуждении прилив крови к половым органам не сменяется быстрым оттоком, как при оргазме, а остается в виде длительного застоя, что и дает перечисленные симптомы, а также множество других. Постоянные фрустрации не только невротизируют женщину, но и могут способствовать росту миомы матки, эндометриоза, воспалению придатков и тазовых нервов (по типу радикулита).

Ну, а если не было ни возбуждения, ни оргазма, ни фрустрации, то врачам здесь делать нечего - такая женщина не страдает. Если она не обращается активно за помощью, то и живет себе спокойно.

Очень часто на вопрос, испытываете ли Вы оргазм, женщина с ленинской хитрецой отвечает: "Не знаю, что это такое, опишите, может и испытываю". Недаром говорят: "Кто не испытал, тому не объяснишь, а кто попробовал, тот не перепутает".

Но можно сказать так: оргазм - не возбуждение, он тоже очень приятный, но он КАЧЕСТВЕННО новое состояние, которое приходит на вершине возбуждения. А дальше - разбирайтесь сами. Один американский психолог (честно говоря, забыл, кто именно) собрал целую коллекцию - свыше 600 вариантов самоописаний женского оргазма. Не ПИСЕМ, а ВАРИАНТОВ. Так что переживание оргазма - дело глубоко личное. Более того, у многих женщин есть несколько видов оргазма - при мастурбации один, при сношении другой, во сне - третий. У некоторых меняется переживание оргазма с возрастом или с переменой партнера. Словом, женщины...

Официальное определение я сейчас приведу, но, сами увидите, оно очень хитрое и ничего не дает ни для познания, ни для самопознания. "ОРГАЗМ (от греческого набухать, пылать страстью) - ощущение полового наслаждения, сладострастие в момент завершения полового акта или при других формах половой разрядки". А почему - в момент окончания? А что такое - сладострастие? А еще миллион вопросов. Так что с официальными определениями покончим, как неполными. Неофициальных определений просто нет, но есть масса рассказов и попыток выразить словами эмоции и переживания, то есть строго индивидуальные моменты, которые, в принципе, никто другой не в состоянии понять.

Итак, некоторые варианты описания оргазма, которые мне приходилось слышать от женщин.

Ритмичные сокращения влагалища, от которых концентрическими волнами расходится жгучее тепло по всему телу.

Волны тепла, идущие от макушки до пяток.

Те же волны, но от пяток к голове.

Тепло начинается где-то в области пупка, далее - везде.

Напрягается и выгибается дугой тело и от этой судороги словно что-то взрывается внутри.

Потеря ощущения тела, места, времени, пространства, затем постепенное возвращение.

Ощущение отхождения какой-то жидкости из влагалища (там ничего не выливается, но впечатление у женщины может быть очень явственным). И т.д. и т.п...

Женский оргазм для удобства классификации делят:

По длительности: пикообразный, кратковременный (до 3 - 5 сек.), затяжной (10 - 20 сек,), оргазмическое состояние (status orgasmicus) - затяжное состояние оргазма до нескольких минут.

По месту возникновения: клиторический, влагалищный (вагинальный), шеечный, промежностный, анальный, оральный, неопределенной локализации.

По кратности: единичный, повторные, волнообразный (после пика снижение возбуждения, но не до степени обычного возбуждения, и вновь побьем).

По обстоятельствам: коитальный (во время сношения), внекоитальный - во сне, мастурбаторный. Адекватный - при сексуальной стимуляции или фантазировании; неадекватный - при несексуальных обстоятельствах - страхе, радости, вибрации и др.

По всему описанному есть масса мнений и предрассудков. Например, считается, что мужеподобные по характеру или телосложению женщины чаще испытывают пикообразный оргазм, чем более длительный. Статус оргазмикус - не всегда благо, при нем оргазм может быть долгий, но слабый и все-таки выматывающий. Возникновение оргазма не всегда связано с местом стимуляции. У меня как-то была пациентка, у которой при мастурбации или любых видах сношения оргазм всегда возникал на слизистой рта в виде легкого щекотания неба, которое затем мгновенно огнем охватывало голову и холодящим и жгучим огнем струилось вниз до самых ног. Повторные оргазмы - по рассказу другой пациентки, ее партнер специально сосчитал, что за 20 минут фрикций у нее наступило не менее 40 состояний, которые он, по ее поведению, расценил как оргазм; сама же она, конечно, не в состоянии была отвлекаться на эту бухгалтерию. Оргазм при вибрации - имеется в виду не от вибратора (там есть соответствующее настроение и фантазии), а при какой-то бытовой вибрации, например, в тряском трамвае или при езде по булыжной мостовой. Оргазм при эмоциональном возбуждении - например, перед экзаменом или, наоборот, после удачной сдачи оного.

Этот последний вид оргазма, как правило, свидетельствует о том, что женщине нужна какое-то дополнительное возбуждение, поскольку просто сексуальных переживаний ей не хватает. Говоря по-научному, что у нее высокие пороги возбудимости. Что это значит? Представьте, что засорилась ванна и вода течет вначале на пол, а затем переливается через порог ванной комнаты. Сила падения воды с высоты 5 сантиметров крайне мала. А теперь представьте, что вода падает с высоты Днепрогэса. Таким потоком можно и кости поломать. Но прежде чем упасть, вода должна накопиться так, чтобы перелиться через этот высокий порог - плотину. Так вот, чем ниже порог, тем легче достигается оргазм, но тем он слабее. И наоборот - чем выше порог, тем тяжелее достигается возбуждение, необходимое для достижения оргазма, но тем он сильнее. Вот в такой ситуации дополнительное возбуждение - от страха или радости - играет роль некоего лифта, который доставляет воду прямо на уровень высокой плотины, помогая преодолеть высокий порог необычным путем. Кстати, немало женщин (впрочем, как и мужчин) провоцируют в семейной жизни скандал, после которого становятся более возбудимыми.

Можно еще разделить переживание оргазма на физиологическую и эмоциональную части. К физиологической относятся те проявления, которые обычно (но далеко не всегда) проявляются в половых органах: расширение внутренней части влагалища, подтягивание вверх матки, более плотный обхват пениса наружной частью вагины, ритмичные сокращения влагалища от 2 - 3 до 20 - 30 сокращений с частотой примерно 0,75 сек.), обильное увлажнение влагалища. Еще раз повторю - каких-то (или даже всех) из этих признаков может не быть. И уж совсем неверно сводить оргазм только к этим проявлениям. А то нередко приходит дама и говорит, что у нее нет оргазма - да, она "плывет", да, ей ужасно хорошо, но ведь сокращений-то нет!!!

Эмоциональная часть оргазма прячется "в голове", это ПЕРЕЖИВАНИЕ происходящего. Сами знаете, что одно и то же действие, прикосновение, ощущение мы расцениваем по-разному, в зависимости от ситуации, настроения, партнерства и т.д. Так вот, нередко бывает, что на физиологическом уровне оргазм есть - со всеми его физическими признаками, но это не вызывает никаких ЭМОЦИЙ. Почему - вопрос очень сложный.

Вообще, женщин, пришедших "за оргазмом" сексопатологи боятся как огня, потому что за такой, вроде бы житейской, жалобой, очень часто стоят самые серьезные проблемы - от неприятия вроде бы любимого мужа до измененного влечения (гомосексуального, садистического и разных других, не таких страшных). У большинства пациенток сексопатолога изменения влечения вовсе не патологические, но бывают и в этой норме достаточно хитрые, а чаще всего неизвестные или непонятные самой даме.

Например, чуть преувеличенное желание обнажаться, где-то на самой грани эксгибиционизма, а воспитание (или партнер) не позволяет. Или фиксация с юности на возрасте мужчины, которому не соответствует муж. Или чуть более мазохистические или садистические наклонности, которые таятся не только от партнера, но и от самой себя. Такая двойственность желания и реализации напрягают, не дают расслабиться и забыться, а соответственно и отдаться.

Кстати, для полного удовлетворения, в том числе и достижения оргазма, женщине необходимо именно ОТДАТЬСЯ, отдать себя мужчине, раствориться в нем, забыть себя. Тогда отлично включаются механизмы возбуждения, тогда нет подавляющего воздействия психики. Но! кому же сейчас отдашься?- тоскуют женщины. Народ такой пошел, что отдаваться страшно - не вернут на место, используют в личных целях. Да и непривычно нынче отдавать хоть что-нибудь, а уж тем более - себя. Современная женщина настороже всю жизнь, вот и не может перестроиться в интимный момент, а может не хочет, а может некому.

Нередко женщина говорит "у меня нет оргазма", а на самом деле у нее нет нормальной половой жизни и этот лозунг выражает отсутствие и возбуждения, и удовлетворения, и взаимопонимания в постели и вне ее. Поэтому практически невозможно просто взять да и "подсадить" ей оргазм, нужно разбираться с огромной проблемой. Даже если врач в рамках обследования или целенаправленной секс-терапии спровоцирует у женщины оргазм, это не сделает ее счастливой - проблемы-то остались. Иной раз их даже прибавляется - оказывается, я МОГУ, а не получается, какая же я несчастная... Так что погоня за журавлем в небе порой оборачивается не приобретением, а потерей.

Другой вариант. С одним могу, с другим нет. Или - когда представляю себя с кем-то другим, то получается, а так - нет. Или - с новым партнером могу, а через 3 раза перестает получаться. Или - могу с женщиной, но не с мужчиной. Словом, в каких-то условиях - да, а при других - нет. Очевидно, что речь идет опять о неприспособленности партнеров друг к другу, несовпадении психологических установок или отклонениях влечения. Чем один партнер отличается от другого? Иногда женщина не может этого осознать, но именно в этой разнице и таятся корни аноргазмии, а вернее, того, что не позволяет отдаться. Порой женщина четко сознает свои затруднения, но либо не может, либо не хочет их устранять. Муж гад, но кормит. Любовник старый, но полезный. У супруга изо рта воняет, но он отец детей. То есть, женщина идет по СОЦИАЛЬНО приемлемому пути, но при этом хочет вырвать у врача свой оргазм. И рыбку съесть, и не подавиться.

Вот, вкратце, о женском оргазме. Надеюсь, что-то станет ясно читателю, в том числе, и мужчинам, которых эта проблема зачастую настолько интересует, что кажется, нет своих проблем. Что делать, когда нет этого самого оргазма, писать надо отдельно, здесь множество вариантов, в зависимости от происхождения проблемы. Об этом в следующей статье.