## Техника мастурбации

Люди используют весьма разнообразные способы сексуального самоудовлетворения. Некоторые постоянно пользуются одним и тем же способом, лишь с небольшими вариациями. Другие эксперинавливаясь на нескольких наиболее удачных, а иногда продолжая придумывать все новые.

Мастере и Джонсон (1966) отмечают, что среди изученных ими женщин не оказалось двух таких, которые мастурбировали бы совершенно одинаковым образом. Даже если характер самостимулирования в общих чертах был сходен, ритм, скорость и стиль были в каждом случае свои. У мужчин способы мастурбации в целом менее разнообразны, но и у них встречаются некоторые усовершенствования и особенности стиля.

Полное описание всех способов мастурбации заполнило бы целую книгу, которая к тому же была бы скучной. Поэтому мы рассмотрим лишь обычные способы с краткими упоминаниями о некоторых интересных вариациях.

### МАСТУРБАЦИЯ У ЖЕНЩИН

Самая распространенная среди женщин форма мастурбации состоит в стимуляции клитора, лобка или половых губ поглаживанием, потиранием или надавливанием руками (Masters, Johnson, 1966, 1979; Fisher, 1973; Hite, 1977). Стимуляции клитора можно достигнуть, потирая или поглаживая его тело, оказывая давление на лобок или оттягивая половые губы. Головку клитора массируют редко, так как это вызывает боль. Если надолго сосредоточить стимуляцию в какой-то одной точке клитора, то приятные ощущения часто становятся слабее, потому что эта точка может частично онеметь (Masters, Johnson, 1966).

Таблица 14.1

|  |
| --- |
| **Распространенность разных форм мастурбации среди женщин**  |
| Мануальная стимуляция области клитора/вульвы  | 48%  |
| Стимуляция области клитора/вульвы вибратором  | 26%  |
| Трение о какой-нибудь предмет  | 6%  |
| Сжимание бедер  | 4%  |
| Водный массаж  | 4%  |
| Введение во влагалище разных предметов  | 10%  |
| Разные способы  | 2%  |
| Только стимуляция груди  | 0  |
| Поданным опроса 265 женщин в возрасте 18-35 лет, проводившегося в рамках одной из программ Института Мастерса и Джонсон в 1977-1980 гг.  |

Любопытно, что лишь немногие женщины мастурбируют, вводя во влагалище палец или какой-нибудь предмет. По данным Кинзи и др. (Kinsey et al., 1953), это делают только 20% женщин, а по другим данным (Hite, 1977) - только 1,5% женщин ограничиваются введением во влагалище тех или иных предметов. Подобным же образом лишь небольшой процент женщин сопровождают мастурбацию стимуляцией груди (по данным группы Кинзи -всего 11%).

Большинство женщин мастурбируют, лежа на спине, но некоторые предпочитают делать это стоя или сидя. Хайт (Hite, 1977) установила, что 5,5% женщин из ее выборки обычно стимулировали клитор и вульву, лежа на животе и просунув руку между ногами. Другие предпочитали тереться гениталиями о подушку, стул, столбик кровати или ручку двери. (Несколько лет назад одна из участниц нашей программы по изучению мастурбации настояла на том, чтобы принести с собой свою подушку, так как без нее она не могла мастурбировать.) Иногда женщины растирают гениталии мехом, бархатом, шелком или другими мягкими материалами.

Примерно 3% женщин мастурбируют, ритмически сжимая бедра (Hite, 1977), а некоторые предпочитают водный массаж области гениталий или промежности. Довольно часто при мастурбации используют кремы или лосьоны, но они играют второстепенную роль.

Мастурбирующая женщина.

По мере того, как женщины становились более информированными и свободными в своем отношении к мастурбации, они стали все больше пользоваться ручными вибраторами, усиливающими сексуальные ощущения. Почти половина опрошенных нами женщин, занимающихся мастурбацией, пользовались вибратором по крайней мере  один раз, а 25% таких женщин предпочитают вибратор всем прочим способам самостимуляции (см. табл. 14.1). Вибраторы бывают самых разных размеров, формы и типов. Некоторые имеют цилиндрическую форму или форму полового члена, другие снабжены разными насадками, создающими различную стимуляцию. В некоторых дорогих магазинах продаются вибраторы, внешне ничем не выдающие свое назначение.

Вибраторы, дильдо и шарики бен-ва.

Вибраторы обычно прикладывают к наружным половым органам, однако некоторые женщины вводят их во влагалище и медленно передвигают вперед и назад. Во влагалище вводят и другие предметы, в том числе дильдо (резиновые изделия в форме полового члена), так называемые шарики бен-ва (два металлических шарика, вводимые во влагалище, которые перекатываются и трутся друг о друга, создавая стимуляцию) и разнообразные другие предметы (свечи, бутылочки, огурцы). В последнее время изредка применяют электрические зубные щетки и дильдо, сделанный из льда.

### МАСТУРБАЦИЯ У МУЖЧИН

Большинство мужчин мастурбируют, потирая, поглаживая или сжимая и разжимая половой член одной рукой (табл. 14.2). Стимуляция мошонки или прямая стимуляция головки полового члена встречается сравнительно редко (Masters, Johnson, 1966, 1979), хотя иногда мужчины поглаживают весь половой член сверху донизу. Некоторые (немногие) мужчины стимулируют главным образом уздечку, находящуюся непосредственно под головкой, на нижней стороне члена, адругие оттягивают и натягивают крайнюю плоть.

Таблица 14.2

|  |
| --- |
| **Распространенность разных форм мастурбации среди мужчин** (Hite, 1978)  |
| Мануальная стимуляция полового члена  | 82%  |
| Трение о постель лежа на животе  | 15%  |
| Сжимание бедер  | 1%  |
| Водный массаж  | 0,5%  |
| Самофеллация  | 0,5%  |

В типичном случае мужчина начинает мастурбировать с относительно медленных легких прикосновений. С нарастанием сексуального возбуждения скорость стимуляции также возрастает, достигая максимума перед самой эякуляцией (Masters, Johnson, 1966). Во время эякуляции одни мужчины замедляют свои действия, другие крепко сжимают половой член, а третьи вообще прекращают стимуляцию.

Мастурбирующий мужчина.

В подростковом возрасте некоторые мальчики участвуют в групповой мастурбации, иногда соревнуясь в том, кто достигнет эякуляции раньше всех или выбросит сперму дальше всех. Других подростков (и мужчин тоже) больше заботит, как захватить эякулят в туалетную бумагу, полотенце или что-нибудь еще. Чтобы не оставлять "улик" (высохшая семенная жидкость дает характерные пятна), многие занимаются мастурбацией в ванной комнате, где мыло и вода помогают справиться с этой проблемой.

Относительно небольшой процент мужчин предпочитают фрикции о какой-либо предмет, как, например, кровать или подушка (Kinsey, Pomeroy, Martin, 1948). При других формах мастурбации без участия рук мужчины вводят половой член в горлышко бутылки из-под молока, яблоко, из которого удалена сердцевина, в пластилин, глину и т.п.

Во многих журналах широко рекламируются всевозможные приспособления для мастурбации у мужчин. Это многочисленные модели "искусственных влагалищ", изготовленных из резины или других пластических материалов; "надувные девушки в натуральную величину", у которых есть влагалище, груди, открытый рот и анальное отверстие, сосущие приспособления (ручные или электрические), обещающие доставить самые изощренные формы сексуального наслаждения. Этими приспособлениями можно пользоваться, смазывая их лосьоном или кремом; некоторые снабжены устройствами, создающими вибрацию или ощущение тепла.

Следует иметь в виду, что эти предметы не всегда бывают изготовлены достаточно тщательно и их употребление сопряжено с некоторым риском. Известно также несколько случаев серьезных травм полового члена в результате его введения в шланг пылесоса (Mannion, 1973).

Известны очень редкие случаи (2-3 на тысячу мужчин) орального секса в одиночку (Kinsey, Pomeroy, Martin, 1948); столь же редки случаи мастурбации путем введения каких-нибудь предметов в мочеиспускательный канал или анальное отверстие.

Стимуляция груди не входит в число обычных элементов мастурбации у мужчин.

**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