**Мастурбация здоровая и нездоровая**

Александр ПОЛЕЕВ, врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук,

Моя клиентка, 33-летняя Лида, кипела от гнева : " Мне самой секса от мужа не хватает, хожу неудовлетворенная, а он при этом онанизмом занимается ! Уже не раз его за этим занятием заставала, он очень стесняется, но говорит: " Я без этого не могу ! " . А недавно признался мне, что онанирует не менее двух раз в неделю, а иногда и три раза. А секс у нас если два раза в неделю случается, то это для меня праздник, но чаще - один раз. Ну был бы семнадцатилетний мальчик - я бы его поняла, а то ведь мужик, отец семейства. Как с ним любовью заниматься, если я глядеть на него после этого не могу ! Так я раньше его руки любила, сильные, мускулистые, а теперь как представлю, что он этими руками свой собственный член … ласкает - меня от его рук просто тошнит ! Вот, привела его к вам, доктор - лечите этого извращенца ! "

В своем отношении к занятию мастурбацией - самой распространенной сексуальной практикой - взрослыми мужчинами Лида не одинока: большинство женщин полагают это занятием только для подростков, в крайнем случае - для неженатых, одиноко живущих представителей сильного пола. ( Отношение к онанизму у подростков в последние годы значительно смягчилось: еще тридцать лет назад, когда я был молодым врачом, это занятие считалось патологией, и даже популярные медицинские журналы - сам студентом держал в руках журнал "Здоровье", где на двух полосах подробно объяснялся огромный его вред и рекомендовалось немедленно вести таких подростков к специалисту ). А вот зрелые женатые мужчины этим заниматься не должны ни в коем случае, а если уж занимаются - это психическое расстройство. В своей практике я не раз сталкивался с тем, что жены, заставшие своих мужей за этим занятием, испытывали крайнее возмущение и даже обиду: как же так, сексуальность мужа, принадлежащая мне и только мне, бессмысленно растрачивается на столь недостойное занятие.

Кстати, католическая церковь, не приемлющая самоудовлетворения, время от времени почему-то начинала настоящую войну с этим занятием, и в 18-м веке римский Папа обратился к верующим со специальным воззванием - " К городу и миру" - в котором на трех страницах доказывал всю отвратительность мужской мастурбации, причислил её ( почему-то ! ) к смертным грехам и грозил каждому онанисту "отлучением от матери - церкви". "Наместник Бога на земле" попал под влияние швейцарского врача Тилле, убежденного, что мастурбация является причиной многочисленных эпидемий, свирепствовавших в Европе того времени. Написанная в блестящем стиле, литературно талантливо брошюра Тилле о мастурбации убедила Папу даже создать первую в мире " полицию нравов " ( именно так это подразделение и называлось !): в крупнейших городах католической Европы поздним вечером появлялись патрули, целью которых было хватать любого занимающегося онанизмом и тащить его в темницу, чтобы потом предстать перед церковным судом. Каких успехов в борьбе с самоудовлетворением они достигли - неизвестно, но, как показывают документы, на вечерние дежурства выходили исправно.

Правда, лет через пятьдесят новый Папа и это воззвание, и " полицию нравов " отменил, но след в умах вся эта кутерьма оставила надолго.

" Грех самоудовлетворения " в 18 - 19 веках критиковали и осуждали все, кому ни лень: Джонатан Свифт, Жан-Жак Руссо и даже великий философ Иммануил Кант. Последний почему-то считал, что " онанизм - деяние еще более тяжелое, чем самоубийство". Многие врачи того времени видели в мастурбации причины психических болезней, слабоумия и туберкулеза. Хотя, к чести моих коллег, многие из них не поддались всеобщей антимастурбационной истерии и полагали самоудовлетворение невинным или даже полезным занятием.

В викторианской Англии, уже во второй половине 18-го века, никогда не переводившиеся борцы с онанизмом активизировались, требовали от родителей, воспитателей в интернатах сторжайшим образом следить, чтобы ни один английский мальчик ни в коем случае даже и не прикасался к своему члену. Английские промышленники стали выпускать довольно служную конструкцию - систему "Аларм", к которой мальчиков на ночь привязывали и, в случае занятия мастурбацией, ее колокольчики начинали звенеть. "Система" пользовалась популярностью во всей Европе, обеспеченные люди с целью сохранить физическое и психическое здоровье своего чада, непременно покупали и использовали ее. Было произведено около трехсот тысяч таких устройств, и даже в России было продано около 5 тысяч этих "конструкций".

В тридцатые-сороковые годы один из руководителей Союза бойскаутов, американский производитель овсяных хлопьев, мультимиллионер Кэллог возглавил "крестовый поход" против мастурбации и даже ввел положение о полном отказе бойскаутов от онанизма в Устав организации. Другие, более разумные руководители Союза несколько лет переубеждали малограмотного миллионера, а потом просто исключили его из руководства бойскаутстким движением, отчего он впал в глубочайшую депрессию. Поболев и придя в себя, Кэллог стал на свои деньги многомиллионными тиражами издавать малограмотные, но убедительно написанные им самим брошюрки против мастурбации, до сих пор еще встречающиеся в американской глубинке. Почему столь невинное и безвредное занятие, как мастурбация, в течение трех веков стало, по выражению сексологов Жана Стенгерса и Анн Ван Нэк, объектом " большого террора ", мы пока не понимаем. Но этот " большой террор " нанес непоправимые психические травмы миллионам мужчин и женщин, испытывавшим чувство вины за то, что наслаждались самоудовлетворением.

Онанизм и женатый мужчина

Между тем сексологические наблюдения и исследования, в том числе и проведенные самыми достоверными методами ( гипнотическим и с использованием "сыворотки правды" ) показывают: женатые мужчины, хотя мастурбируют реже, чем неженатые, но делают это достаточно часто. Так, американский сексолог Патрик Карнес установил, что женатые мужчины Сан-Франциско в возрасте от 30 до 45 лет обнаруживают резкий спад в самоудовлетворении в первые два года после вступления в брак, а затем постепенное нарастание этого явления вплоть до пика в 35 лет, когда большинство из тысячи исследованных занимались им в среднем дважды в неделю. Карнес изучал связь частоты мастурбации с качеством интимной жизни в супружестве: среди изученных им тысячи супружеских пар он выделил двесте, в которых интимные отношения ( изученные по многим параметрам, от частоты до степени удовлетворенности ) он оценил как "очень хорошие". Так вот, частота мастурбации в этих семьях нисколько не отличалась от той, которая имела место в семьях с плохими сексуальными отношениями.

Примерно те же результаты получил известный российский социолог Владимир Трипольский при изучении трехсот молодых московских семей, где возраст партнеров составлял от 25 до 33 лет. Исследованные им молодые мужья практически прекращали заниматься самоудовлетворением в первые два - три года после начали совместной жизни с женами, но уже в течение пятого года супружества средняя частота мастурбации составляла два раза в неделю. И снова: частота мастурбации не обнаруживает никакой связи со степенью удовлетворенности интимной жизнью в супружестве ! Тридцати-летние мужья, занимающиеся сексом с женой пять раз в неделю, самоудовлетворяются в той же степени, что и мужья, у которых секс в семье имеет место один раз в неделю.

Мастурбация сопровождает нас, мужчин, на всем протяжение нашей жизни. Средний москвич прекращает интимную жизнь с женщинами примерно к 60 годам, а самоудовлетворнием занимается еще 5 - 7 лет.

Что же такого замечательного в мастурбации, что мы занимаемся ею с 11 - 12 до 70 лет с довольно высокой частотой, и даже счастливая интимная жизнь в супружестве ( и не в супружестве ! ) нас в этом занятии не оставляет ? Страдает ли от самоудовлетворения наша интимная жизнь с прекрасным полом ? К счастью, на большинство из этих вопросов современная сексология ответы уже знает.

Совсем другой секс

Занятия сексом в нашей жизни выполняют несколько важных и разных функций - от психологических до физиологических. Одна из важнейших среди них - снятие напряжения, причем не только сексуального, но и общепсихологического. Психофизиологические исследования доказывают, что степень релаксации ( расслабления ) после полового акта во много раз выше, чем после плавания, аутогенной тренировки и даже глубокого расслабляющего гипноза. Проявления релаксации отмечаются не только на уровне субъективного самочувствия, но и в измениях электрической активности мозга, деятельности сердца, мышц, внутренних органов - перечень я мог бы продолжать долго. Но в половом акте с женщиной релаксации предшествует существенное напряжение, мобилизация всего организма, связанные с эрекцией, движениями тела, движениями таза, повышением артериального давления ( иногда до высоких цифр ) и т. п. Занятие мастурбацией такого предварительного напряжения не требует: эрекция достигается в сто раз легче - с помощью руки, движения тела сведены к минимуму. Во многих случаях у нас есть потребность в релаксации, но нет сил для полового акта - в том числе и психологических сил для общения с женой, подготовки ее к близости. В таких случаях самоудовлетворение и необходимо, и незаменимо. Да, степень релаксации после мастурбации в три - четыре раза меньше, чем после полового акта, но это все же достаточно глубокая релаксация, полученная при минимальной затрате сил. Когда психическое ( или сексуальное ) напряжение мешает нам заниматься делами, читать или отдыхать, мастурбация тут же приходит на помощь.

И второе, но не менее важное, обстоятельство. С раннего подросткового возраста в мужской психике ( в результате высочайшей концентрации половых гормонов - подростковой гиперсексуальности ) формируются сексуальные фантазии. Наиболее распространенные из них: немедленная близость с яркой, "сексапильной" незнакомкой, близость с двумя женщинами, секс двух мужчин с одной женщиной, фантазии фиксации ( в них связанная женщина находится в нашей полной власти ) и некоторые другие. Такие фантазии, существующие в нашей психике с 11 - 12 лет до самой глубокой старости практически в неизменном виде, являются мощным стимулом для возбуждения, источником огромного наслаждения. Одно лишь переживание излюбленной фантазии уводит нас из тягостного мира повседневных забот, трудностей и неприятностей, уводит нас, по точному выражению Нэнси Фрайдей, "в наш тайный сад". Можно без всякого преувечения сказать, что сексуальные фантазии буквально спасают мужскую психику от так свойственного ей перенапряжения, сохраняют наше душевное здоровье. И вот именно для того, чтобы время от времени с яркостью пережить излюбленную фантазию, нам и необходима мастурбация. Три - пять минут самоудовлетворения наполнены ярчайшим фантазированием - мастурбации без фантазий не бывает. Не верьте, если мужчина говорит вам: " Да я мастурбирую просто так, только чтобы снять напряжение ! " Другое дело, что фантазии могут составлять главное содержание мастурбации ( самоудовлетворение затеяно именно для того, чтобы придать фантазиям яркость и силу ), а могут находиться, так сказать, на втором плане.

( Широко известно, что женщины страдают депрессиями примерно в 20 раз чаще, чем мужчины. К примеру, представительницы прекрасного пола выпивают 92% всех производимых в мире антидепрессантов. По мнению многих современных психотерапевтов, одна из причин тому - неумение наших подруг уходить в мир эротических и сексуальных фантазий, в мир мастурбации - и молодые, и зрелые женщины фантазируют во много раз меньше, чем мужчины. Не вдаваясь в причины этого явления - в этом материале мы говорим только о мужчинах ! - скажу, что они лишают себя эффективного лекарства от депрессий ).

А вот фантазии без мастурбации вполне случаются - в голове зрелого мужчины они возникают не менее десяти - двенадцати раз в сутки. Некоторые из этих фантазий совсем короткие и длятся пять - десять секунд ( мы воображаем, как выглядит та или иная женщина без одежды или в какой-то сексуальной позе ), другие существуют в наших головах несколько минут - если у нас есть для этого время и место. Примерно два раза в неделю - обычно перед сном - в нашем сознании разворачиваются длительные, подробные, как говорят специалисты "разработанные" фантазии - они продолжаются десять и более минут.

Большую часть наших фантазий мы совсем не стремимся воплотить в реальность, как-то их осуществить: они существуют сами по себе, как некие возбуждающие картинки, сцены, представления. Даже если в реальной жизни и складывается возможность реализовать какую-либо из них, например, секс с двумя женщинами, мы, чаще всего, эту возможность отвергаем - хотя на протяжение десяти лет представляли эту сцену во всех животрепещущих подробностях.

В близости с женой или постоянной подругой мы не прибегаем к возбуждающим фантазиям: в мужском сообществе считается неприемлемым заниматься сексом с одной женщиной, представляя себе при этом другую - или других. Впрочем, лет после сорока все больше представителей сильного пола пользуются фантазиями для того, чтобы вызвать или усилить эрекцию в интимных отношениях с привычной партнершей - наша угасающая сексуальность нуждается в дополнительных стимулах. Добавлю, что хотя женщины фантазируют в целом меньше, чем мужчины, они в три раза чаще используют сексуальные фантазии для возбуждения в интимных отношениях с постоянным партнером, так сказать, в процессе выполнения супружеского долга.

Женщинам, испытывающим обиду на своих мужей - мастурбаторов, я хочу сообщить: мастурбация и фантазии - самая лучшая защита от супружеской неверности и от раннего угасания половой функции. В супружеском сексе имеется масса достоинств, но и множество недостатков. Главный из недостатков - это привычность, стереотипность; они имеют место даже тогда, когда интимные отношения очень хорошие. Символическое обладание новыми женщинами в новых, часто необычных ситуациях частично удовлетворяет нашу мужскую потребность в новизне и яркости ( напомню, что мы, мужчины, гораздо хуже, чем наши подруги, переносим монотонность ). Мысленная близость с другими женщинами ( часто придуманными, в реальности не существующими !) существенно уменьшает нашу потребность в реальной новизне ( а вовсе не подстегивает ее, как думают многие ).

Известный практический сексолог из Чикаго Авода Оффит провел удивительное по своей многотрудности исследование: он проследил судьбу зрелых супружеских пар, жены из которых обратились к нему по поводу мастурбации своих мужей, на протяжение 10 ( десяти ! ) лет. Столь долгий контакт позволил ему получить очень достоверные сведения об их интимой жизни. Ко времени окончания исследования большинство пар находились примерно в сороколетнем возрасте и с супружеским стажем около 15 лет. Они занимались любовью преимущественно дважды в неделю, причем за 10 лет наблюдения снижение составляло всего один половой акт в неделю. Количество актов самоудовлетворения у мужей уменьшилось с двух до одного раза в неделю. Из ста изученных пар распалось только три.

В контрольной группе - аналогичного возраста и супружеского стажа, но в них мужья мастурбировали существенно меньше - секс с женой имел место не чаще одного раза в неделю, что вообще характерно для супружеских пар в таком возрасте и с таким стажем супружества. За десять лет наблюдения из ста пар контрольной группы распалось более тридцати, причем в качестве причин разводов выступала сексуальная неверность и желание интимных отношений с другими женщинами.

Мы, сексологи, гораздо больше беспокоимся о тех зрелых мужчинах, которые не занимаются самоудовлетворением - именно с ними происходит что - то серьезное. Исчезновение мастурбации - тревожный симптом, активная ( но в разумных пределах ! ) мастурбация - показатель здоровья, так что моей клиентке не о чем беспокоится.

Совсем другая мастурбация

Как я уже сказал, моя клиентка Лида по поводу своего мужа может быть спокойна, но вот тысячи других жен и подруг такими же спокойными оставаться не должны. К нам, сексологам, часто обращаются клиенты, у которых мастурбация не дополняет, а заменяет реальную интимную жизнь. И не думайте, что я говорю лишь о юношах или молодых людях, испытывающих трудности в общении с противоположным полом. Нет, и по моим наблюдениям, и по подсчетам других специалистов, примерно 7 - 10 процентов мужчин взрослых, имеющих жену или постоянную подругу, злоупотребляют мастурбацией, отдают ей столько сил и времени, что не остается сил и интереса для секса истинного.

С подобными клиентами мы сталкивались всегда, но в последние годы их, " злостных мастурбаторов ", стало гораздо больше. Причиной тому - бурное развитие и совершенствование порнографической индустрии, которая сегодня выпускает уже не только журналы ( как это было во времена моей врачебной молодости ), но и видеокассеты, DVD - диски, сайты и видеоролики в Интернете. Все эти продукты предоставляют мужчине возможность без особого труда найти для себя изображения, максимально соответствующие его излюбленным эротическим фантазиям. Изображения, подходящие к сексуальным фантазиям индивида " как ключ к замку ", оказывают на него необыкновенно возбуждающее действие, заставляют его мастурбировать, в воображении повторяя увиденную сцену или изображение. Такая мастурбация отличается невиданным уровнем эмоционального подъема, сексуального возбуждения, наслаждения.

Этот факт подтверждается и многочисленными исследованиями с использованием электронной аппаратуры, датчики которой мужчины - объекты исследования носят на голове постоянно, много месяцев, привыкают к этим миниатюрным датчикам и уже не обращают на них внимания. Запись электрической активности мозга ведется дистантно, принимающая и записывающая аппаратура находится, как правило, вне квартиры, часто - в специально оборудованном автобусе, припаркованном где-то неподалеку. Исследователям известно об испытуемых - добровольцах абсолютно все, до мельчайших деталей, кроме их имен. Так вот, американский исследователь Томас Лакёр убедительно показал, что при мастурбации " под излюбленную эротическую продукцию " электрическая активность мозга в два с половиной - три раза выше, чем при обычной мастурбации, совершаемой без видеопродукции. Известно, что при обычной мастурбации в эякуляте сперматозоидов содержится в три раза меньше, чем при половом акте - в среднем 900 тысяч вместо 3-х миллионов, и этот эякулят содержит некачественные сперматозоиды - т.н. "обломки" ( старые и поврежденные сперматозоиды ). Эякулят же при самоудовлетворении " под любимый видеоролик " максимально приближен к той жидкости, которую мы выделяем в реальной интимной близости.

По степени последующего расслабления, релаксации мастурбация с видеопродукцией также существенно выше, чем "обычная", и очень сходна с релаксацией после полового акта.

Вот такое самоудовлетворение довольно быстро становится навязчивым, им занимаются два - три раза в неделю, в него уходят, что называется, с головой. Для множества мужчин оно заменяет реальную половую жизнь, и интимные отношения с постоянной партнершей существенно страдают, часто просто сводятся к нулю. В своей практике я не раз сталкивался со случаями, когда зрелый мужчина с хорошими интимными отношениями с женой, долгие годы занимавшийся мастурбацией в разумных пределах - один раз в неделю, вдруг наталкивался в Интернете или среди видеокассет на какую-то сексуальную сцену или эротическую фотографию. И пошло - поехало: он мастурбирует почти ежедневно, он уклоняется от интимных отношений с женой, он ищет возможности остаться в квартире один или хотя бы уединиться. Некоторые из моих клиентов с этой проблемой просили руководство разрешить им два - три дня в неделю приходить на работу к 12 часам и, после того, как жена утром уходила на работу, ребенок - в школу, час или полтора предавались любимому занятию. Конечно же, рано или поздно факт занятия мастурбацией " под видео " или " под монитор " становится известным жене, и она буквально за руку приводит любимого мужа к психотерапевту.

Во многих случаях, "погрязнув" в маструбации, видя муки сексуально неудовлетворенной жены и испытывая чувство вины, мужья приходят ко мне на прием сами. Лечить навязчивую маструбацию нелегко и не быстро - излюбленная сексуальная сцена притягивает к себе, как магнит. Но в большинстве случаев лечение - чаще всего мы пользуемся гипнотическим внушением - оказывается успешным.

Гораздо тяжелее ситуация, когда в ловушку " онанизма под излюбленную сцену " попадает зрелый мужчина, живущий одиноко, без семьи. Напомню, что в Москве примерно 30 % мужчин зрелого возраста проживают вне семьи. Даже если у него и есть постоянная подруга ( или подруги ), она не живет с ним вместе, и никто не может остановить его внезапно вспыхнувшую безудержную мастурбацию. Я не раз видел, как одиноко живущий мужчина с предшествующей многолетней регулярной интимной жизнью под каким-то предлогом разрывал отношения с партнершей и буквально годами ( ! ) занимался онанизмом " под монитор ", полностью отвергая реальный секс с реальными женщинами. Некоторые зарубежные коллеги называют такую мастурбацию с использованием видео или компьютера "инструментальной", другие - "избирательной". Мне более симпатичен второй термин: ведь суть расстройства в том, что ежедневное самоудовлетворение стимулируется не изображением вообще, а точно определенным для каждого мужчины, "излюбленным" изображением. Например, один из моих клиентов ( 45-летний !) увлекся онанизмом лишь тогда, когда обнаружил в Сети сайты с фотографиями женщин, демонстрирующих свои половые органы, причем не просто демонстрирующих, а растягивающих половые губы, показывающих внутренние стенки влагалища. Его всегда тянуло к рассматриванию гениталий своих партнерш, но не все соглашились их показать, да и реальных партнерш было намного меньше, чем таких изображений в Интернете. Другой "завис" на видеоизображениях ( в Сети и на видео) сексуальных сцен с женщинами 35 - 40 лет, зрелых, часто уже чуть располневших. В собирании и накоплении излюбленных изображений такие клиенты бьют все возможные рекорды: я сталкивался с коллекциями из тысячи видеопленок и нескольких тысяч ( ! ) видеороликов на жестком диске компьютера.

Иногда на прием к психотерапевту такого " одинокого мастурбатора " приводит какая-то подруга, с которой он разоткровенничался; иногда эти клиенты, осознав чрезмерность своего увлечения и после множества попыток самолечения ( включая выбрасывание компьютера или видеомагнитофона в окно !), обращаются за помощью сами.

Честно говоря, помочь такому пациенту можно лишь в том случае, если он станет жить с постоянной подругой - навязчивое самоудовлетворение одинокого мужчины практически неизлечимо.

В этих случаях особенно ярко проявляется двойственное, как мы, специалисты, говорим, амбивалентное влияние Интернета на сексуальную жизнь современного горожанина: с одной стороны, " всемирная паутина " открывает необыкновенные, невиданные ранее возможности для знакомств с представителями противопожного пола, с другой - создает невиданные ранее условия для возникновения и развития навязчивой мастурбации. Если тридцать лет назад, когда я был молодым врачом, синдром навязчивого самоудовлетворения встречался лишь у подростков и юношей, то сегодня на прием с этим расстройством приходят зрелые мужчины, и не только тридцатилетние, но и сорокалетние, и пятидесятилетние. Многие из них - опытные бойцы сексуального фронта, не наивные юнцы, а мужи, знающие и любящие женщин.

Известные зарубежные сексологи, к примеру, Фрэнк Питман, Томас Лакер и другие, предсказывают, что с совершенствованием порнографических видеороликов и фотографий, с мощным постоянным улучшением качества мониторов и DVD-плэйеров число людей, попавших в плен " навязчивой мастурбации ", существенно увеличится. Но мы уже и сегодня видим выраженный рост числа таких клиентов.