**Погоня за оргазмом**

Александр ПОЛЕЕВ, врач-психотерапевт, сексолог, кандидат медицинских наук, профессор Института Психоанализа при МГУ

"Не ладится моя интимная жизнь. Начала я её с будущим мужем в 19 лет, и влечение было слабое, и наслаждение от близости скромное, а об оргазме и говорить нечего. Но я особенно не расстраивалась, думала - со временем всё придёт. И действительно пришло! Теперь мне тридцать, у меня очень сильное влечение, секс доставляет мне огромную радость, но вот оргазма как не было, так и нет. Подозревала, что дело в муже, завела один роман, другой, было у меня и несколько совсем коротких связей... Всё было хорошо, но оргазма так и не испытала. Пока его искала, чуть семью не разрушила. Подружка рассказывает, какая у неё разрядка, а у меня слёзы на глаза наворачиваются... Теперь только на врача надеюсь!" - клиентка Люба вопросительно смотрит мне в глаза.

Жалобы, подобные тем, которые я сейчас дословно процитировал, в своём психотерапевтическом кабинете я слышу ежедневно, а часто и по нескольку раз в день. Двадцать семь лет назад, когда я был молодым психотерапевтом, таких клиенток было неизмеримо меньше. Нет, не потому, что большинство россиянок наслаждалось интимной жизнью и испытывали разрядку, а потому, что сегодняшняя женщина не хочет мириться с жизнью без оргазма, стремится достичь вершины чувственного наслаждения. Достижение оргазма - самая частая и самая серьёзная проблема интимной жизни российской женщины.

И сексологическая статистика в этом плане выглядит очень грустно: 26 - 28% наших подруг никогда не испытывали разрядки в близости с мужчиной, ещё 15% испытывают её нерегулярно. В то же время абсолютное большинство достигает оргазма при мастурбации, причём некоторые - даже несколькими способами. В большинстве же цивилизованных стран доля неоргазмирующих женщин не превышает 10-12 %.

Интересно, что отсутствие разрядки - проблема исключительно женская, среди мужчин ею страдает лишь один из тысячи.

В последние 25 лет психотерапевты и сексологи всех стран отмечают резко возросший интерес женщин к этому аспекту интимной жизни, их частые обращения к специалистам по этому поводу, настойчивость и упорство в лечении. Мы назвали это явление "погоней за разрядкой", "одержимостью оргазмом" и даже "оргазменным безумием". Кстати, абсолютное большинство женщин, прежде чем придти в кабинет к специалисту, пытается "лечиться" "народным способом", т.е. с помощью смены партнёра или, если речь идёт о замужних, обзаведясь любовником. "Проблема не во мне, а в партнёре!" - говорят себе они, и чаще всего оказываются неправы: например, чешский сексолог М.Пилка, изучив тысячу женщин, вступивших во внесупружескую связь с целью испытать оргазм, обнаружил, что лишь около 30 из них (3%!) достигли своей цели, зато у третьей части имели место неприятности с мужем. Примерно такие же результаты получил английский специалист А.Филдинг, на протяжение нескольких лет изучавший молодых (25 - 30 лет) англичанок, страдающих отсутствием оргазма; впрочем, неприятности с мужьями у них случались много реже - наверное, англичанки лучше конспирировались. И Филдинг, и Пилка убедительно доказали, что в целом неоргазмирующие жены чаще изменяют своим мужьям, у них в 4-5 раз больше коротких - однократных или двукратных - сексуальных связей, чем у тех, у кого с разрядкой всё в порядке.

Я и сам за годы практики встречал множество клиенток, для которых единственным мотивом измены выступало достижение разрядки, что не удавалось им с любимым ( иногда не так уж и любимым!) мужем. В своих поисках "вершины близости" они пускались во все тяжкие, ставя рекорды по количеству партнёров и укладываясь в постель с мужьями тех своих подруг, которые имели неосторожность доверчиво расхваливать сексуальные способности собственных спутников жизни.

Сталкивался я и с другой крайностью: вполне темпераментные представительницы прекрасного пола были убеждены, что вершина близости - это не для них, им её никогда не достичь. Убеждённость эта основывается лишь на том, что в первые два - три года интимной жизни разрядка у них не сложилась. В женской субкультуре циркулирует идея, будто способность к разрядке - это нечто врожденное, она либо возникает в первые месяцы или годы, либо не возникает никогда. Между тем научные исследования показывают, что существует множество женщин, у которых разрядка сложилась довольно поздно - к тридцати годам, и по субъективным ощущениям, да и по биохимическим изменениям в теле и электрических волнах в мозгу разрядка эта достигает значительной силы - зачастую она сильнее, чем у тех, кто стал испытывать её уже во втором - третьем половом акте.

Нужно сказать, что всегда существовали специалисты - психологи, психотерапевты, сексологи, - полагавшие, что "погоня за оргазмом" - это заблуждение, нечто ненужное, надуманное. "Да, сексуальное влечение - это важно, его отсутствие - серьёзная проблема, но достигается при нём разрядка или нет - никакого значения ни для личности женщины, ни для её здоровья это не имеет! " - утверждали они. " Оргазм - абсолютно субъективное ощущение, за ним не кроются какие-то полезные для организма изменения. Не стоит тратить время и силы на лечение аноргазмии!" Но исследования последних десятилетий полностью опровергли их взгляды

**Мифы и правда об оргазме**

У женщин, находящихся в погоне за разрядкой, да и у большинства других мы обнаруживаем определённые представления о ней, представления, которые и побуждают наших подруг, даже тех, кто вообще-то получает наслаждение от близости, отчаянно жаждать оргазма. Идея первая: наслаждение от "вершины близости" во много раз выше, чем от "просто секса". Идея вторая: оргазм совершенно необходим для психического и физического здоровья женщины, без него она обречена на нервное напряжение и гинекологические заболевания. Идея третья: оргазмирующая женщина для своего мужа или постоянного друга гораздо привлекательнее, чем неоргазмирующая, и мы, мужчины, тянемся к первым и оставляем вторых. Вообще-то по поводу "вершины близости" циркулирует ещё множество мифов, но мы присмотримся повнимательнее только к этим трем, самым распространенным.

Слово "оргазм" происходит от греческого "оргао", означающего "сведение", "судороги". Так вот, эти "судороги" и сопутствующие им сладостные ощущения могут быть довольно скромными, а могут длиться больше 15 секунд, сопровождаться громкими криками и походить на извержение небольшого вулкана - "СуперГиперОргазм". Вслед за этими ощущениями происходит "провал", потом глубокий сон длительностью от 5 до 15 минут, а затем на несколько часов возникает такое состояние расслабленности, благодушия, спокойствия, какое не даст ни одна из существующих в мире психотерапевтических методик. Примите во внимание, что у 5 - 7 % женщин разрядки следуют одна за другой - мультиоргазмия, что во много раз усиливает наслаждение. В последние годы степень чувственного наслаждения близостью изучается с помощью специальных методов и сексологи пришли к выводу: наслаждение от близости, заканчивающейся разрядкой, в несколько раз выше, чем без неё. Так что миф об особом, ни с чем не сравнимым наслаждении от разрядки в принципе соответствует действительности.

Хочу отметить ещё один важный момент: с тех пор, как существует научная сексология, нас интересовал вопрос о максимально выраженном оргазме, о том самом "СуперГипер", напоминающем извержение вулкана. И сегодня абсолютное большинство специалистов сходится в том, что такая разрядка стала встречаться всё чаще, всё больше женщин ( и их партнёров) описывают именно такую "вершину близости". Результаты биохимических и электронных исследований разрядки тоже свидетельствуют: эти показатели растут: у всё большего числа женщин обнаруживаются более высокие пики на ЭЭГ и более высокие биохимические показатели, чем те, которые наблюдались в середине 50-х годов. Мы предполагаем, что число женщин, испытывающих "СуперГипер", медленно, но верно растёт, а возраст его достижения - уменьшается. Ведь нельзя же считать нормальным, что максимальный оргазм достигается современной женщиной, как правило, лишь к тридцати - тридцати пяти годам, тогда как начинает она свою интимную жизнь в девятнадцать! Лучшее её десятилетие проходит со слабой разрядкой либо без неё - разве это справедливо?

Что касается влияния оргазма на психическое и физическое здоровье прекрасного пола, то оно существенно, прежде всего, для первого. Исследования последних лет показали, что оргазмирующие женщины гораздо более спокойны, доброжелательны, контактны. Серьёзные психологические тесты обнаруживуют у них существенно более низкие уровни тревожности и напряженности. М.Лерой подсчитала, что 30-летние оргазмирующие парижанки улыбаются и смеются в 2, 5 раза чаще, чем те, кто не достигает разрядки; первые лучше спят, реже пользуются транквилизаторами и снотворными и даже запас слов у них больше, чем у вторых. С.Ферри изучила две больших группы студенток последнего курса крупнейшего американского университета и обнаружила, что те из них, кто достигает "вершины близости", учатся существенно лучше, чем те, кто её не достигает.

Что же касается третьей проблемы, то многочисленные исследования показывают: у неоргазмирующих существенно меньше шансов выйти замуж - среди тех 26 %, для которых так никогда и не прозвучал вальс Мендельсона, больше половины именно таких. И разводятся мужчины с неоргазмирующими гораздо чаще, чем с теми, кто достигает разрядки, и повторно выйти замуж им труднее. ( Конечно, в суде или ЗАГСе никто из мужей не признаётся, что истинная причина развода - отсутствие у жены оргазма, но глубинное изучение "разводящихся" серьёзными методиками показывает, что именно эта причина лежит в основе каждого третьего развода!)

Интересно, что при длительных контактах даже без какой-либо интимной связи ( например, в служебных отношениях), мы, мужчины, бессознательно довольно точно определяем, кто из наших знакомых испытывает оргазм, а кто - нет. Несколько лет назад сенсационными оказались исследования сексолога Т.Харриса: он обнаружил, что сто сотрудников самой солидной английской страховой компании практически безошибочно указали, как обстоят дела с разрядкой у их коллег - женщин, сидящих с ними в одном помещении. И отношение к этим оргазмирующим коллегам, измеренное соответствующими тестами, оказалось в целом в три раза лучше, чем к тем, кто разрядки не достигал - хотя между сотрудниками не наблюдалось никаких романов.

**Подозрения и недоброжелательность**

Вообще сексологов поражают результаты современных исследований, показывающие, насколько отрицательно относятся мужчины к неоргазмирующим представительницам слабого пола: мы гораздо реже берем их в жены, чаще с ними разводимся, хуже относимся к ним на службе, дискриминируем при профессиональном продвижении. Как показал тот же Харрис с помощью видеомониторных наблюдений и компьютерного их анализа, английские врачи - терапевты и кардиологи, узнав об отсутствии у их пациенток разрядки (терапевты, в особенности кардиологи, обязательно расспрашивают своих пациенток об их интимной жизни), уделяют им меньше времени и внимания, чем "полноценным" женщинам. Подобная дискриминация со стороны врачей других специальностей отмечена и в исследованиях американских и французских учёных. Конечно же, делается это совершенно бессознательно, ни один врач не осознаёт своего пренебрежительного отношения к таким женщинам, но сам этот факт совершенно неоспорим. Справедливости ради добавлю, что недостаточное внимание со стороны врачей исследователями отмечено не только по отношению к неоргазмирующим женщинам, но и к тем, которые вообще не живут сексуальной жизнью либо занимаются этим редко. ( Мы, мужчины, так любим секс, для нас он так значим - не только чувственное наслаждение, но и многое другое - что мы не любим и пренебрегаем и женщинами, да и мужчинами, далекими от увлечения интимной жизнью).

В мужской субкультуре неоргазмирующим женщинам приписываются такие качества, как эмоциональная холодность, неспособность любить, расчётливость, хитрость и даже коварство. А.Филдинг провёл такой интересный эксперимент: ста сорокалетним (!) мужчинам было предложено оценить по десятибальной шкале внешность и характер пятидесяти молодых женщин, причём "по секрету" мужчинам было сказано, что первая половина женщин достигает разрядки, а вторая - нет . В результате второя половина получила втрое меньше баллов, чем первая. "Современный мужчина одержим оргазменной разрядкой партнерши не меньше, чем она сама" - пишет А.Филдинг.

**Две тысячи лет терапии**

Врачи пытались помочь неоргазмирующим женщинам с тех самых пор, как существует медицина: ведь отсутствие разрядки испокон веков считалось признаком серьёзных нарушений здоровья. Свои методы лечения ( втирание в половые органы сложного порошка, основу которого составлял помёт летучих мышей) применял уже Гиппократ, а знаменитый римский врач Гален разработал такую сложную терапию аноргазмии, что для её изложения потребовалось бы несколько страниц. Большим энтузиастом лечения этого недуга был основатель современной медицины Парацельс, полагавший, что аноргазмия является причиной многих болезней, включая бушевавшие в то время в Европе эпидемии чумы.

Чуть больше ста лет назад зародилась научная психотерапия, и с самого начала психоаналитики уделяли большое внимание лечению аноргазмии, считая эту особенность крайне значимой для личности, признаком инфантильности и эмоциональной холодности. З.Фрейд и его ученики полагали, что аноргазмия - показание для серьёзного и длительного ( сеансов на сто!) курса психоанализа. Надо сказать, что эффективность психоаналитического лечения аноргазмии была крайне низкой - менее 25% излечен-ных.

В середине 70-х годов американская психотерапевт Хелен Каплан разработала необыкновенно короткий и эффективный метод лечения нарушений разрядки, сочетающий в себе элементы психоанализа, обучения, тренинга и медикаментозной помощи. Терапия длилась от 5 до 10 сеансов, по два сеанса в неделю, а процент излечившихся составлял более 90! Эффективность метода была столь велика, что психотерапевты не могли в это поверить и толпами съезжались в её Центр, чтобы воочию убедиться в свершившемся чуде, осуществлению вековой мечты прекрасного пола: теперь практически каждая женщина может достичь вершины близости. Каплан создала специальную клинику, в которой за двадцать пять лет пролечились ( и вылечились!) около 50 тысяч американок.

Три года назад группа американских психологов под руководством Р.Леванта предприняла масштабное и глубокое исследование трёхсот женщин, излечившихся от аноргазмии в клинике Каплан за 10 лет до этого. Эту группу сравнивали с женщинами такого же возраста и социального положения, которые обратились в Центр, - по разным причинам - не начали лечение или прервали его. Результаты исследования оказались совершенно поразительными, во многом - сенсационными, и до сих пор обсуждаются сексологами.

В первой группе за 10 лет развелись меньше 20 % женщин, во второй - около 50% ( в США распадаются 40% семей). Из тех, кто к моменту обращения в клинику не был замужем, в первой группе создали семью более 70%, во второй - только 30. Ещё раз подтвердилась истина: не любят мужчины неоргазмирующих женщин, ну не любят, и всё тут.

Но особенно поразили специалистов данные об интимной жизни исследованных. У замужних женщин первой группы за 10 лет случились 2 - 3 внесупружеских связи, у незамужних - 3 - 4 партнёра. А вот исследованные из второй группы - не достигающие вершины близости - меняли партнёров в два с половиной раза чаще, причём у них нередко случались краткосрочные связи с малознакомыми мужчинами. Многие женщины второй группы объясняли психологам своё поведение тем, что "вдруг их охватило сильнейшее чувство, что с этим мужчиной они смогут достичь сексуального удовлетворения, разрядки ".

Большинство женщин первой группы улучшили и своё профессиональное и социальное положение, повысили образовательный уровень. Успехи же женщин второй группы оказались во много раз скромнее. Вообще-то существует миф, будто женщины, не получающие сексуального удовлетворения, больше и лучше учатся и работают, будто они успешнее в профессиональной деятельности. Но исследование Р.Леванта, как и некоторые другие, показало, что миф этот никакого отношения к реальности не имеет: как правило, внутренняя тревога, напряжённость мешают таким женщинам реализовать свои способности. Сексуальные и оргазмирующие женщины гораздо успешнее в жизни, чем несексуальные и неоргазмирующие.

Сегодня, благодаря успехам психотерапии и сексологии, практически каждая представительница прекрасного пола может - и должна!- достичь вершины близости. И тем 30 процентам россиянок, которые пока её не достигают, нужно этим срочно озаботиться!