**Секс в одиночку**

На материале обследования 400 человек (200 мужчин и 200 женщин), состоящих и не состоящих в браке, живущих гармоничной половой жизнью и испытывающих сексуальную дисгармонию, проанализирована частота мастурбации и использования аутоэротических материалов. Сделано заключение, что мастурбация может оказывать как положи­тельное влияние на становление сексуальной гармонии, помогая достигнуть сексуальной адаптации, так и негативное, способствуя возникновению сексуальной дисфункции и препятствуя достижению взаимного психосексуального удовлетворения.

Секс в одиночку, или, как его иногда называют, уединенный мир секса - это понятие, включающее мастурбацию, сексуальные фантазии, использование аутоэротических материалов (видеофильмов, эротических журналов, вибраторов и т.п.), начало обсуждаться в научной литературе лишь в последнее десятилетие [1, 2]. До того эти формы сексуального поведения в большинстве случаев считались вредными и безнравственными.

В наши дни также высказываются определенные критические точки зрения в этом отношении, а именно, что мастурбация противоестественна, что она может быть одним из компонентов процесса полового созревания, но, используемая взрослыми людьми, она является свидетельством их психологической незрелости; наконец, что мастурбация, которая стала привычкой, может помешать развитию нормаль­ного сексуального поведения. Тем не менее, поскольку невозможно игнорировать тот факт, что секс в одиночку представляет собой чрезвычайно распространенное явление, он стал предметом серьезных научных исследований. Было по­казано, что мастурбация является одним из обычных способов, какими люди стремятся к достижению сексуального удовольствия. При этом она употребляется для обозначения намеренной ритмичной стимуляции половых органов, часто вместе с другими частями тела, для получения приятных сексуальных ощущений и не свойственна исключительно чело­веку как биологическому виду, а обычна для многих других млекопитающих, особенно приматов.

И хотя не существует статистических данных о распространенности мастурбации в популяциях разных стран в целом, имеющиеся сведения дают основания полагать, что она является обычной практикой среди подростков и что значительное большинство людей занимаются мастурбацией в тот или иной период своей жизни. Так, при опросе, проведенном журналом " Details ", выяснилось, что среди студентов колле­джей 88% юношей и 60% девушек занимаются мастурбацией как минимум время от времени, причем 17% опрошенных мужчин мастурбировали ежедневно [цит. по 2].

В другом исследовании - по программе NHSLS ( National Health and Social Life Survey ) было установлено, что мастур­бацию используют отнюдь не только в тех случаях, когда по каким-либо причинам недоступны сексуальные контакты с партнером. Было показано, что у тех, кто часто предается мыслям о сексе, использует эротические материалы из инте­реса к ним самим и занимаясь мастурбацией, более велика вероятность и активной половой жизни с участием партнера. Иными словами, чем богаче опыт уединенного секса, тем вы­ше вероятность богатого опыта партнерского секса [4].

Была выяснена и большая распространенность и поло­жительная роль в сексуальном возбуждении эротических фантазий. При обследовании, проведенном в Институте Мастерса, Джонсон [5], 300 женщин в возрасте от 18 до 35 лет оказалось, что у 86% из них имели место такие фантазии. В других работах также было показано, что значительное большинство мужчин (71%) и женщин (72%) используют фанта­зии, чтобы усилить сексуальное возбуждение, причем чаще фантазируют при мастурбации, чем при половом акте [6].

Интересны приводимые Masters , Johnson [5] данные о сюжетах сексуальных фантазий у мужчин и женщин. Чаще всего и у тех, и у других встречаются такие сюжеты, как замена постоянной партнерши (партнера), насильственный поло­вой акт, наблюдение за половым актом, реже отмечаются фантазии гомосексуального характера; мужчины иногда представляют себе участие в групповом сексе, а женщины -идиллические встречи с незнакомыми мужчинами. Таким образом, эротические фантазии мужчин и женщин мало различаются по своему характеру, хотя есть данные, что женщины обычно более пассивны в своих фантазиях, т.е. представляют себе, как кто-то другой что-то делает с ними. Возможно, это отражает изначальное психологическое различие между полами; однако более вероятно, что причина заключается в том, что такая роль женщин в сексуальном взаимодействии больше соответствует традиционным взглядам.

В упомянутом выше исследовании, проведенном в Институте Мастерса, Джонсон, выяснилось, что большинство женщин, которых возбуждают фантазии с необычными видами сексуальной активности - насилие, кровосмешение, скотоложство, садомазохизм, не испытывают никакого желания реализовать эти свои фантазии. В то же время около 2/3 мужчин с такого рода фантазиями хотели бы попробовать реализовать их, если бы представилась такая возможность.

Многие, но в основном мужчины, во время мастурбации, фантазируя на темы секса, пользуются порнографическими материалами или сексуальными приспособлениями. Так, при одном из опросов, проведенных среди студентов колледжей, более 60% мужчин сообщили, что ощущения, которые они испытывают при мастурбации, обогащаются при использовании порнографических журналов и видеофильмов, тогда как среди женщин такой ответ дали 12%. Мужчины при мастурбации чаще используют также непорнографические журналы или рекламные картинки и нередко проецируют на самих себя то, что составляет содержание таких эротических материалов. Наиболее типичными, по данным этой работы [7], являются фантазии о сексе с любимым партнером, но обычны и фантазии о сексе с участием знакомых, знаменитостей или просто посторонних. Существует и целый спектр фантазий на темы группового секса, секса по принуждению и самых разных форм необычного сексуального поведения.

Несмотря на предпринимаемые исследования и безусловные изменения в отношении к мастурбации, которые произошли в пауке и в обществе, в этом вопросе сохраняется еще много мифов и заблуждений. Но следует считать доказан­ным, что распространенность мастурбации не ограничивается периодами детства или полового созревания и отдельными лицами. Многие взрослые мужчины и женщины, в том числе здоровые, нормальные, состоящие в благополучном и даже счастливом браке, продолжают мастурбировать всю жизнь, чаще всего в возрасте от 24 до 50 лет. Существует большой разброс по частоте мастурбации - от очень редкой (один или два раза в год) до раза в день или чаще [1].

При этом мастурбация не обязательно является заменой секса с партнером, она также является и самостоятельной формой выражения сексуальности, независимой от доступ­ности других форм половой активности. Известно, что мно­гие их тех, кто ведет активную половую жизнь, все равно с удовольствием мастурбируют. Упомянутые выше исследования в рамках NHSLS показали, что уединенная сексуальная активность, в том числе мастурбация, скорее всего, является одним из компонентов обычной активной сексуальной жиз­ни, которая включает и половые акты с партнерами. Мало того, те, кто чаще мастурбируют, с большей вероятностью име­ют частые половые сношения с партнерами [4]. В то же время некоторые и на самом деле могут предпочитать мастурба­цию другим формам полового поведения, и это не следует рассматривать как признак половой незрелости или неудов­летворенности.

Существует, хотя и менее распространенная, практика совместной мастурбации с партнерами. Из сексологической практики известно, что в большинстве случаев партнеры по сексу никогда не говорят друг с другом о мастурбации, даже если оба занимаются ею регулярно. По-видимому, мастурба­ция относится к числу тайн, которые партнеры чаще всего скрывают друг от друга. Нам представляется, что преодоление этого коммуникативного барьера и возможность свобод­но говорить о мастурбации могут стать важной частью сексу­ального общения. Действительно, есть партнерские пары, ко­торые находят, что совместная мастурбация или созерцание мастурбирующего партнера является приятной формой сек­суальных контактов.

В литературе высказывалось мнение, что в мастурбации нет ничего плохого, если не злоупотреблять ею. Однако не существует медицинских критериев избыточной мастурба­ции. Судя по всему, мастурбация не наносит человеку физи­ческого вреда, независимо от того, насколько часто она прак­тикуется. В большинстве случаев имеются естественные ограничения, и когда человек чувствует сексуальное удовлетворение, он просто не испытывает желания приходить в состояние сексуального возбуждения. Другое дело, что количество оргазмов, требуемое для достижения сексуального удов­летворения, зависит от конституционально-личностных осо­бенностей индивида и обстоятельств. Мастере и Джонсон в свое время писали, что большинство обследованных мужчин выражали определенный интерес к вопросу о чрезмерной ма­стурбации, но всегда считали избыточной такую ее частоту, которая превосходит их собственный режим. Те, кто мастур­бировал раз в месяц, утверждали, что слишком часто - это раз или два раза в неделю, тогда как те, кто мастурбировал дважды или трижды ежедневно, чрезмерной считали мастур­бацию пять раз в сутки. Но говоря о частоте мастурбации, мы не касаемся таких патологических ее форм, как обсессивная мастурбация, которая должна быть темой отдельного рассмотрения.

Нередко возникает вопрос, может ли мастурбация приносить такое же психосексуальное удовлетворение, как секс с партнером. С чисто физиологической точки зрения мастурбация может давать удовлетворение, но для людей, которым для полноты сексуального переживания важна не только физическая, но и эмоциональная близость с другим человеком, мастурбация, бесспорно, оставляет некоторые пробелы. В то же время мастурбация часто предоставляет возможность, особенно женщинам, саморегулируемой стимуляции, которая приводит к более сильному оргазму, нежели тот, которого им удается достигнуть при половом акте с партнером. Некоторые из способов самостимуляции можно перенести на секс с партнером, особенно при условии свободного общения с ним на темы секса. В работе [7] было показано, что около 1/3 среди опрошенной молодежи считают мастурбацию плохой заменой сексу с партнером, но около половины находят это занятие наилучшим способом разрядки при состоянии обеспокоенности или расстройства.

Многие из современных сексологов считают мастурбацию не только нормальной практикой, но и средством получения полезного опыта. Высказывается мнение, что на характер реализации половых функций оказывает влияние то, как они мастурбировали в более раннем возрасте. Если мальчик при мастурбации стремился как можно скорее достигнуть оргазма, в дальнейшем это может сказаться на половом акте, приводя к преждевременному семяизвержению. Если при мастурбации научиться сдерживать семяизверже­ние как можно дольше, это часто способствует выработке умения контролировать эякуляцию при совершении поло­вого акта с партнершей. Для женщины мастурбация являет­ся важным способом познакомиться с оргазмом и почувствовать, как его достигать. Известно, что различные упражнения на основе мастурбации используются как предварительный этап на пути к полному удовлетворению в половых сношениях с партнером [5]. В литературе есть данные о том, что женщины, испытывавшие оргазм при мастурбации, го­раздо чаще достигали его при половых актах с мужем, чем те, кто никогда не испытывали оргазма при мастурбации. При этом, первым были свойственны более сильное половое влечение, более высокие самооценка, уровень сексуаль­ного удовлетворения в браке, а также более быстрое дости­жение сексуального возбуждения [8].

Если в прежние годы считалось, что мастурбация лишает организм энергии, то сейчас этот взгляд пересмотрен. Когда-то тренеры предупреждали спортсменов, чтобы тe избегали мастурбации и половых актов в ночь перед крупными соревнованиями, потому что это приводит к растрате энергии. Но хотя оргазм и действительно приводит к разрядке напряжения и расслаблению, но не снижает энергетические ресурсы организма, и многие атлеты утверждают, что на самом деле он может подстегнуть их и способствовать достижению успеха.

Существовало также весьма распространенное заблуж­дение, состоящее в том, что мужской организм наделен способностью произвести лишь определенное количество семени, и каждое семяизвержение приближает мужчину к истощению. На самом деле железы, которые производят семя, сохраняют активность, начиная с момента полового созревания и до старости. Чем больше семени выделяет ор­ганизм при эякуляции, тем больше он его и производит, т.е. организм приспосабливает выработку семени к уровню сексуальной активности индивида, обусловленному типом половой конституции. При этом факты свидетельствуют о том, что чем более высокой была сексуальная активность человека в молодости, тем более высокой она останется и в дальнейшем.

Одним из доводов о вреде мастурбации было то, что она якобы приводит к ориентированности на свой пол и, следовательно, способствует возникновению гомосексуализма. Однако мастурбацией занимаются и гетеросексуалы, и геи, и лесбиянки, и бисексуалы, и эта практика не влияет на их сексуальную ориентацию.

Конечно, мастурбация не является физиологической необходимостью, но она может быть познавательным опытом и играть существенную положительную роль, способствуя сексуальной адаптации.

С целью изучения распространенности мастурбации и ее влияния на сексуальную гармонию в будущем мы провели с помощью специально разработанного опросника обследование 200 мужчин и 200 женщин в возрасте от 25 до 40 лет. 100 мужчин были холостяками и 100 - женатыми, 100 женщин были замужними и 100 — не замужем, но у всех не состоящих в браке имелись сексуальные партнеры. Среди обследован­ных у 100 мужчин наблюдалась сексуальная гармония и у 100 - сексуальная дисгармония и дисфункция. Проведенный опрос касался периода до начала регулярной половой жизни в браке или партнерской паре.

При обследовании выяснилось, что мужчины чаще думали о сексе, чем женщины. Более половины (61 .5%) из них сообщили, что мысли о сексе посещают их каждый день или даже несколько раз в день. 29+4% мужчин думали о сексе несколько раз в неделю или в месяц. Среди женщин 23+4% сообщили, что мысли о сексе посещают их ежедневно и еще 46+5% - что думают о сексе несколько раз в неделю или в месяц. 10.3% мужчин и 21.4% женщин думали о сексе реже, чем раз в месяц, или вообще о нем не думали.

Исследование частоты и характера мастурбации среди опрошенных мужчин и женщин позволило получить данные, представленные в таблице 1.

Из таблицы 1 следует, что и среди мужчин, и среди жен­щин с сексуальной гармонией, независимо от того, состояли они в браке или нет, было значительно (в 3-4 раза) больше лиц, до начала регулярной половой жизни практиковавших мастурбацию. Среди обследованных мужчин с сексуальной дисгармонией холостые чаще не мастурбировали, а женатые - чаще мастурбировали. Среди женщин с дисгармонией большинство занимались мастурбацией, особенно часто - те, кто в период обследования были замужем.

Что касается использования аутоэротических материа­лов, то, как видно из представленных данных, их применяло значительное количество обследованных, чаще те, кто мас­турбировал, но и многие из тех, кто не занимался мастурба­цией, причем чаще те, у кого не было сексуальной дисгармонии. Использовались в большинстве случаев эротические книги и журналы, к аутоэротическим приспособлениям (ви­браторам) прибегали значительно реже, их применяли чаще мастурбировавшие женщины.

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что мастурбацию практикуют большинство мужчин и женщин, как тех, у которых в будущем сложились гармоничные сексуальные отношения, так и тех, у кого эти отно­шения оказались дисгармоничными. Но среди лиц, у которых после начала регулярной половой жизни имела место сексуальная дисгармония, было значительно меньше лиц, мастурбировавших в юности.

То обстоятельство, что эти юноши и девушки не прибегали к мастурбации, могло быть обусловлено разными причинами: неправильным половым воспитанием (запрет прикасаться к половым органам), мнительностью, отсутствием познания себя в сексуальном плане, информированностью эрогенных зон, отсутствием физиологической сексуальной потребности, связанным со слабой половой конституцией. Так или иначе, но указанные факторы, по-видимому, способствовали и возникновению сексуальной дисгармонии и дисфункции после вступления этих лиц в период регулярной половой жизни. При гармоничной сексуальной жизни в браке супруги прибе­гали к мастурбации только изредка, в определенных ситуациях, например, при вынужденном половом воздержании во время длительных командировок, болезни одного из супругов и т.п. В то же время в дисгармоничных парах около 1/3 супругов (партнеров) продолжали практиковать мастурбацию независимо от ситуационных обстоятельств, что было обусловлено такими причинами, как желание проверить свои сексуальные возможности, невозможность сексуального удовлетворения в паре вследствие сексуальной дисфункции либо предпочтение секса в одиночку из-за выработавшейся привычки.

Таблица 1. Частота и характер мастурбациисреди обследованных и ее связь с сексуальной гармонией (%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Обследованн ые | Число лиц | Используемые аутоэротические материалы |
| С секс. гармонией | С сексуальной дисгармо-нией и дисфункцией | Фильмы, видеокассеты | Эротические книги, журналы | вибраторы |
| Мужчины |
| холостые, n=100 |   |   |   |   |   |
| мастурбировали | 72.4 | 43.5 | 23.4 24.4 | 22.430.5 | 3.26.2 |
| не мастурбировали | 28.4 | 57.5 | - | 21.415.4 |   |
| женатые, n=100 |
| мастурбировали | 84.4 | 62.5 | 11.314.4 | 24.427.4 | - |
| не мастурбировали | 16.4 | 38.5 | - | 23.410.3 | - |
| Женщины |
| незамужние, n=100 |
| мастурбировали | 83.4 | 66.5 | 21.4 24.4 | 25.429.4 | -9.3 |
| не мастурбировали | 17.4 | 34.5 | - | 10.312.3 | - |
| замужние, n=100 |
| мастурбировали | 79.4 | 72.4 | 22.410.3 | 26.413.4 | -14.4 |
| не мастурбировали | 21.4 | 28.4 | - | 8.311.3 | -1 . 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Примечание: в числителе - количество лиц с сексуальной гармонией, в знаменателе - число лиц с сексуальной дисфункцией и дисгармонией

В целом, таким образом, проведенное исследование пока­зало, что мастурбация может играть как положительную роль, помогая мужчине и женщине адаптировать друг к дру­гу свое сексуальное поведение, так и оказывать негативное влияние на сексуальность, способствуя возникновению сек­суальной дисфункции и препятствуя гармоничным отноше­ниям в паре, достижению взаимного психосексуального удовлетворения.

**Список литературы**

1. Келли Гэри Ф. Основы современ­ной сексологии: Пер. с англ. СПб : Питер ; 2000.

2. Crooks R ., Baur К . Our Sexuality. Redwood City, California et al. The Benjamin: Cammings Publishing Co; 1990.

3. Сексология : Справочник . Васильченко Г . С . ( ред .). М : Медицина ; 1990.

4. Michael R.T., Gagnon J.H., Laumann Е . О ., Kolata G. Sex in America: A defin­itive study. Boston : Little ; 1994.

5. Мастере У., Джонсон В., Колодни Р. Основы сексологии: Пер. с англ. М : Мир ; 1998.

6. Kinsey А . С ., Pomeroy W . B ., Martin С . Е ., Gebhard P.H. Sexual behavior in the human family. Philadelphia: W.B.Saunders Co; 1953.

7. Hurlbert D.F., Whittaker K.E. The role of masturbation in marital and sexual satisfaction: A comparative study of female masturbators and nonmasturba-tors. J . of Sex Education and Therapy 1991; 17 (4): 272-282.

В.М. Высоцкий, Е.В. Высоцкая, Г. С. Смолин, Черновицкая областная психиатрическая больница