**Тайны женской сексуальности**

Александр ПОЛЕЕВ, врач-психотерапевт

"Не ладится у меня с мужем интимная жизнь. Поначалу еще какое-то влечение было, но ни наслаждения в близости, ни оргазма. Думала: со временем придёт - не приходило. Потом надеялась: после родов что-то появится, но ничего не изменилось. Подозревала, что дело в муже, хотя теперь понимаю, что он нормальный мужчина. Завела один роман, другой, было и несколько совсем коротких связей. В том, втором романе что-то чувствовала - очень нравился тот мужчина, но настоящим наслаждением это не назовешь. Радости от секса не получаю, а неудовлетворенность чувствую: чего-то важного нет в моей жизни. Подружки рассказывают, как им хорошо в постели, а у меня слезы на глаза наворачиваются... Теперь только на врача надеюсь!"- тридцатилетняя Люба вопросительно смотрит мне в глаза.

Жалобы, подобные тем, которые я сейчас почти дословно процитировал, я слышу в своем психотерапевтическом кабинете ежедневно, а часто и по нескольку раз в день. Двадцать пять лет назад, когда я был молодым врачом, таких клиенток было гораздо меньше. Нет, вовсе не потому, что большинство женщин наслаждались интимной жизнью и чувствовали себя удовлетворенными, а потому, что сегодняшние россиянки не хотят мириться с жизнью без сексуальных радостей, не хотят пребывать в состоянии неудовлетворенности, раздражительными и разбитыми. Они ищут помощи.

Но, может быть, это только из кабинета специалиста ситуация выглядит такой грустной, может быть, мои клиентки - незначительное меньшинство и по ним нельзя судить об общей картине?

Языком фактов

Человечество занимается сексом с самого своего возникновения, но об интимной жизни большинства людей мы до сих пор знали крайне мало. Только в последнее тридцатилетие в развитых странах были проведены массовые и достоверные исследования сексуальной жизни, и самым сенсационным результатом этих исследований явилась степень женской неудовлетворенности. Крупнейший американский сексолог Ш.Хайт подробно опросила десять тысяч женщин в возрасте от 23 до 45 лет и на вопрос: "Удовлетворены ли Вы своей сексуальной жизнью?" 81% ответили “Нет, не удовлетворены!", 7% - "Удовлетворены лишь частично" и только 12% "Удовлетворены". Из 81% "неудовлетворенных" более половины утверждают, что неудовлетворённость эта проявляется не только на уровне переживаний, но и на уровне физического здоровья, порождая ощущение напряжения, плохого самочувствия и разбитости. В том же исследовании на аналогичный вопрос 93% мужчин ответили "Удовлетворены!"

Известный английский специалист Д.Бэнкрофт тщательно изучил тысячу 35- 45-летних англичанок, живущих в браке или состояших в постонной связи. 30% из них никогда не испытывали оргазменной разрядки, больше половины из них утверждают, что “близость им неприятна”. Еще 30 испытывают разрядку нерегулярно. Около 80% исследованных считают, что “ не состоялись в интимной жизни”, “их ожидания в этой сфере не оправдались” и они “жалеют об упущенных возможностях “секса на стороне”

Ну хорошо, это англичанки, известные своим пуританским воспитанием и холодностью ( не случайно англичане ввозят в страну больше жён - иностранок, чем американцы и немцы, вместе взятые). Может быть, у француженок дела обстоят лучше? В совсем недавнем фундаментальном опросе М.ЛеРой более 50 % исследованных парижанок заявили, что готовы изменить мужу или постоянному партнёру, и причина такой готовности - сексуальная неудовлетворённость. Они же признались, что 90% их сексуальных фантазий и желаний так и остались нереализованными.

А какова ситуация в нашей стране? Исследования в трёх крупнейших городах России показали, что 28% зрелых женщин никогда не испытывали оргазменной разрядки, ещё 30% испытывают её нерегулярно, не в каждой близости. Из тех 42%, которые испытывают её всегда или почти всегда, половина считает, что их разрядка могла быть гораздо более сильной. К тому же даже те из наших подруг, кто считает себя вполне удовлетворёнными, признают, что способность наслаждаться сексом пришла к ним не сразу, а лишь после нескольких лет не очень радостной интимной жизни. У мужчин же чувственное наслаждение появляется, как правило, сразу, после первой же близости.

Год назад группа американских психологов сравнивала сексуальное поведение молодых жителей г.Владимира и Балтиморы. Как составляющую часть исследования, трёмстам россиянкам и такому же количеству американок прочли описание сексуальной сцены из “Любовника леди Чатерлей” Лоусона и “Крёстного отца” Пьюзо - обе рассказывают о женском наслаждении близостью и считаются классическими. Абсолютное большинство женщин посчитали описание “ чрезмерно преувеличенным” и утверждали, что “не испытывали ничего подобного”. Только 15% россиянок и 18% американок признались, что “испытывали в близости очень похожие ощущения”.

К сожалению, массовые исследования сексологов полностью подтверждают наблюдения психотерапевтов, и картина получается грустная.

**Потенциал женской чувственности**

Ещё более грустной и удивительной выглядит эта картина потому, что сегодня мы, специалисты, твёрдо знаем: способность прекрасного пола наслаждаться сексом неизмеримо выше, чем у мужчин. Возьмём оргазменную разрядку. Её максимальная продолжительность у мужчины не превышает двух с половиной секунд, а у женщин достигает 12 секунд, к тому же женщина может испытывать несколько последовательных оргазмов. Но дело не только в длительности: по яркости и глубине ощущений женская разрядка превосходит мужскую в пять - шесть раз. И это не только субъективные ощущения - и физиологические, и биохимические изменения у женщины в оргазме намного сильнее. Например, мышечные судороги прекрасного пола не только сильнее, но и вовлекают гораздо больше мышц. Приток крови к органам малого таза у мужчин увеличивается в полтора раза, у женщин - в три, вентиляция лёгких соответственно в два и шесть ( отсюда - женские крики, столь радующие мужское ухо!), электрическая активность мозга - в той же пропорции. По точному выражению Мастерса, мужская разрядка соотносится с женской, как прогулка по соседнему парку с поездкой на Канарские острова. Кстати, разрядка одной и той же женщины разнообразна: от скромного О! до О-О - О! и СуперГипероргазма, похожего на небольшое землетрясение. Мужские же разрядки примерно одинаковы.

В ещё большей степени специалистов, да и просто опытных мужчин поражает способность прекрасного пола испытывать чувственное наслаждение и оргазменную разрядку от ласк: поцелуев в уши, шею, грудь, спину - такое случается у трети всех оргазмирующих женщин. Ну где вы видели мужчину, способного испытать разрядку от жгучих поцелуев, тем более - от поцелуев в спину? Семяизвержение - это случается, но не оргазм. Множество женщин достигает вершины близости не только тогда, когда ласкают её, но и тогда, когда ласкает она, например, когда занимается оральным сексом. Мужчины тоже целуют и лижут половые органы своих подруг, и это доставляет нам удовольствие, но пока ни один из нас оргазма от этого не испытал.

А способность испытать наслаждение и разрядку от анального секса? Ну, положим, мужчины-гомосексуалисты удовольствие от этого тоже получают, но ведь оргазма-то не достигают никогда! А возможность получать чувственное наслаждение даже от боли или несмотря на боль, трансформировать болевые ощущения в радость и экстаз ? Разве это не удивительно?

А возможность наслаждаться близостью с женщиной же, даже не будучи лесбиянкой? 18% москвичек, как минимум, однажды пробовали секс с подругой, большинство из них достигли при этом оргазма и вспоминают эту близость с теплотой. Вдвое больше с одинаковым энтузиазмом фантазируют о близости и с мужчиной, и с женщиной. Значительная часть прекрасного пола, в сущности, бисексуальна, хотя влечение к мужчинам и преобладает. Мы же, за исключением 2% гомосексуалистов, к представителям своего пола абсолютно равнодушны.

А женское сексуальное долголетие? За двадцать шесть лет практики я видел сотни женщин, в сорок пять - пятдесят лет испытывающих сильное влечение, наслаждающихся близостью, считающих три - четыре, а то и пять половых актов в неделю оптимальными для себя, стремящихся к более активной сексуальной жизни. Наши же мужские и желания, и возможности в этом плане гораздо скромнее.

Наша мужская чувственность концентрируется на узком пятачке - вокруг члена, а женская - по всему телу, от ушей до лодыжек. Многие женщины от поцелуя в губы испытывают больше наслаждения, чем мы - от пяти хороших половых актов. Большинство современных сексологов полагает, что понятие “половые органы”, если мы говорим о сексуальной чувственности, имеет смысл только для мужчин, а для женщин оно бессмысленно: всё женское тело представляет собою половой орган, с любого его участка может “сниматься” и наслаждение, и оргазм.

Итак, потенциально прекрасный пол способен наслаждаться интимной жизнью во много раз больше, чем мы, мужчины, на практике же они получают от неё гораздо меньше радостей и значительная их часть находится в состоянии сексуальной неудовлетворённости. Так в чём же дело? Почему нашим подругам не удаётся реализовать свой огромный чувственный потенциал?

**Запреты и наказания**

Среди женщин, ощущающих себя неудовлетворёнными и “несостоявшимися в интимной жизни”, сексологи уже давно выделили две большие группы. В первую из них входят те, кто, испытывая достаточно хорошее, а часто и сильное влечение, не ощущают наслаждения в половом акте и не достигают оргазма, даже при наличии хорошего партнёра. Во вторую - женщины, способные и к наслаждению, и к разрядке, но при этом их отношения с партнёром таковы, что они не получают достаточно секса и способности их попросту невостребованы. Мы считаем, что первая группа включает примерно 25% зрелых женщин, вторая - в два раза больше. Таким образом, неудовлетворённость - постоянная или частая, длительная - свойственна трём четвёртым прекрасного пола.

Вначале - о первой группе. Сегодня мы, специалисты, уверены, что в основе их проблем лежат вовсе не гормональные нарушения, как полагали раньше. По уровню эстрогенов и других гормонов, “отвечающих “ за сексуальное наслаждение, они ничуть не отстают от тех, кто испытывает супероргазмы, а нередко и превосходят последних. Нет, их проблемы обусловлены ощущением стыда и вины за собственную чувственность, ощущениями зачастую неосознанными. Сформировались эти чувства в детстве, в результате родительских запретов и наказаний. Большинство женщин, обращающихся к психотерапевтам по поводу отсутствия наслаждения сексом и оргазма, в возрасте 5 - 7 - 10 лет были наказаны родителями за эротические игры или мастурбацию. У детей возникает сильнейшее чувство стыда и вины, и они отказываются от любой сексуальной активности, даже от фантазий. Девочки вырастают с убеждением, что трогать свои половые органы “плохо”, а иногда и опасно ( накажут!), они перестают прикасаться к клитору и влагалищу, и чувствительность их утрачивается. Именно так и произошло с моей клиенткой Любой, причём сами эпизоды “преступления и наказания” она смогла вспомнить только в сеансах психоанализа.

Трагедия женщин состоит в том, что родители вообще гораздо нетерпимее и агрессивнее к проявлениям сексуальности у девочек, чем у мальчиков. А для того, чтобы быть чувственными в зрелом возрасте, совершенно необходимо в детстве хотя бы иногда, хотя бы в какой-то форме заниматься мастурбацией - она готовит и нашу психику, и наши половые органы к сексуальной жизни. Среди мальчиков мастурбацией занимаются практически 100%, среди девочек - чуть более 40. Родителям, как правило, не удаётся подавить влечение девочек, но им удаётся блокировать их способность к наслаждению.

Парадокс заключается в том, что родители наиболее строги именно к тем девочкам, в которых они чувствуют и замечают яркую, выраженную сексуальность, и в результате возможности наслаждаться сексом лишаются самые темпераментные (потенциально) представительницы прекрасного пола.

**Невостребованные**

Как мы уже говорили, ещё в два раза больше женщин страдают оттого, что близость с постоянным партнёром ( мужем или другом ) не приносит им должного удовлетворения, как правило, в плане количества, и часто и качества. Действительно, в таком сексе изначально заложена масса изъянов. Прежде всего, пик сексуальности мужа давно позади: он приходится на возраст 19 - 24 лет, а мужья у нас обычно старше жён на 4 - 5 лет. Так что женщина к своему расцвету ( 28 - 35 лет) получает партнёра, вершина чувственности которого миновала десять лет назад.

Существенный недостаток супружеского секса кроется и в том, что на нём обязательно сказываются повседневные трудности и конфликты, в принципе к интимной жизни никакого отношения не имеющие. Размолвки и ссоры, неизбежные в совместной жизни даже любящих друг друга людей, тормозят и мужскую, и женскую чувственность, но женскую, в силу её ранимости, гораздо сильнее.

К тому же, как это ни грустно, но секс с постоянной партнёршей, сколь угодно любимой, для нас, мужчин, далеко не самый оптимальный - ему недостаёт ощущения достижения, завоевания, победы. Такие чувства даёт нам близость с новой подругой, что мы перидически и делаем.

Исследования специалистов обнаруживают парадоксальный факт: в больших городах сексуальная жизнь многих формально одиноких, не состоящих в браке женщин интенсивнее и ярче, чем у замужних. К примеру, группа сексологов во главе с М.Дюбуа всесторонне изучила интимную жизнь тысячи замужних парижанок и такого же количества никогда не бывших замужем, в возрасте от 25 до 35 лет. Выяснилось, что замужние занимаются сексом 13 минут в неделю ( в Москве - только 8!), незамужние - почти в два раза больше, хотя и с меньшей регулярностью. И оргазменной разрядки незамужние в этом возрасте достигают чаще, чем замужние. Сходную картину обнаружили Луиза Каплан в Нью-Йорке и Джон Алекс - в Лондоне.

**Мнение сексолога**

Сексуальная неудовлетворенность и невостребованность - вовсе не такое безопасное состояние, как многим кажется. Тридцать лет назад, когда я был студентом медицинского института, ходила по рукам и пользовалась громадной популярностью машинописная книга некоего “профессора медицинских наук”, обещавшего неудовлетворенным женщинам “малое сумасшествие”. Что это такое - я до сих пор не знаю, но постоянно вижу, как сексуальная неустроенность порождает не только дурное самочувствие, но и стойкие изменения в характере, в личности - в худшую, разумеется, сторону.

Женщины, не наслаждающиеся близостью и не испытывающие разрядки, раньше были обречены - сексологи не знали, как им помочь. Как и моя клиентка Люба, они надеялись, что с новым партнёром их чувственность проснётся и, когда их ожидания не сбывались, впадали в отчаяние. Но сегодня сексология - быстро прогрессирующая наука и, раскрыв многие загадки женской чувственности ( далеко не все !), мы научились помогать нашим клиенткам. Не вдаваясь в подробности, скажу, что работа с ними происходит одновременно по двум направлениям. Во-первых, мы выявляем те детские психические травмы ( как правило, скрытые в глубинах подсознания), из-за которых они стали воспринимать секс как нечто низменное, плотское и недостойное. Во-вторых, мы повышаем чувствительность их половых органов, подбирая для каждой необходимый именно ей комплекс упражнений.

Что же касается женщин второй группы, то для них открыты два пути. Первый - повысить свою сексуальную привлекательность в глазах мужа или постоянного друга, ввести в интимную жизнь эротические игры, оживить её. В большинстве случаев это удаётся, хотя быстрых успехов здесь не бывает. Если же этот путь оказывается бесперспективным и разбудить сексуальность партнёра по каким-то причинам не удаётся ( несмотря на все старания специалистов и самих женщин, такое случается ), то есть смысл приискать дополнительного партнёра, “добрать” секс, как говорится, ”на стороне”. Знаю, что это предложение у многих читательниц вызовет протест и даже негодование: сексуальная неверность противоречит ориентации большинства женщин на верность и преданность и пробуждает сильное чувство вины, но другого выхода нет. В силу тех причин, о которых мы говорили, и тех, о которых сказать не успели ( например, снижение потенции из-за вредных привычек или болезни), далеко не все мужья могут быть достойными сексуальными партнёрами - такова реальность. Конечно, внесупружеская связь должна быть тайной и укладываться в определённые рамки, но во многих случаях без неё не обойтись!

Думаю, что в этой сфере прекрасному полу полезно бы брать пример с нас, мужчин: когда нам недостаёт секса с женой, мы, без особых колебаний и угрызений совести, находим себе партнёршу. Именно чувственная неудовлетворённость, по признанию самих мужчин и данным современных исследований, выступает главным мотивом наших “романов на стороне” - а такие романы заводят 76% из нас, причём большинство - неоднократно. Мы, мужчины, жить в неудовлетворённости не согласны и находим способы насытить свою чувственность - вот поэтому 93% из нас считают, что “состоялись в сексе”.

Нужно сказать, что в действительности как раз так и происходит: всё больше и больше женщин вступают во внесупружеские связи - за последние 30 лет в России число имевших такие связи увеличилось с 21 до 29% и продолжает расти - впрочем, как и во всех развитых странах. Интересно, как скоро прекрасный пол достигнет нашего мужского уровня?

И наблюдения психотерапевтов, и массовые обследования показывают, что современные женщины стремятся улучшить свою интимную жизнь, они больше не хотят мириться с тем, что было их уделом долгие и долгие годы, не хотят мириться с жизнью без сексуальных радостей.