

# BIOTHERM HOMME

№1 В МИРЕ СРЕДИ СРЕДСТВ ПО УХОДУ ДЛЯ МУЖЧИН\*

## УСТАЛОСТЬ ПРОЧЬ!

1-й УВЛАЖНЯЮЩИЙ КОНЦЕНТРАТ  
НЕПРЕРЫВНОГО ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВ  
СЛЕДОВ УСТАЛОСТИ ОТ BIOTHERM HOMME

■ Содержит комплекс витаминов,  
микроэлементов и чистый экстракт женьшеня.

■ Моментально дает заряд бодрости коже —  
она разглаживается, черты смягчаются, цвет  
лица улучшается. Кожа сияет здоровьем.

■ День за днем повышает сопротивляемость  
кожи: идеально увлажняет и заряжает ее энергией,  
предотвращая появление следов усталости.

Обладает ультравеселой текстурой, мгновенно  
впитывается, не оставляя жирных следов.

\*Euromonitor 2005. Рынок селективной косметики. Период с 2004 г.  
\*\*Самостоятельная оценка результатов лабораторного  
тестирования с участием 120 мужчин в течение 3-х недель.

## ИННОВАЦИЯ HIGH RECHARGE

### ДВОЙНОЙ ЗАРЯД ЭНЕРГИИ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДОКАЗАНА:

УСТРАНЯЕТ СЛЕДЫ УСТАЛОСТИ: 69%

ПОВЫШАЕТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ КОЖИ

НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ ФАКТОРАМ: 87%



ПРИЛОЖЕНИЕ

# ПСYCHOLOGIES

НАЙТИ СЕБЯ И ЖИТЬ ЛУЧШЕ

# мужская и женская СЕКСУАЛЬНОСТЬ

## В чем подлинные различия?

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ К № 13 PSYCHOLOGIES, ФЕВРАЛЬ 2007.  
НЕ МОЖЕТ ПРОДАВАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО.





**Psychologies.ru** – территория свободного разговора о сексуальности. Говорить о сексе всегда непросто. Страшась силы собственных чувств, не решаясь признаться себе в своих подлинных желаниях, мы нередко стремимся укрыться от серьезного и откровенного разговора на эту тему за отстраненным безразличием или, наоборот, показной грубостью. Вступить в дискуссию (равно удаленную от обеих этих крайностей) вы сможете, посетив форум «Двое» нашего сайта: общение на нем построено на принципах взаимного уважения, искренности и понимания той важнейшей роли, которую сексуальность играет в нашей жизни. Задайте вопрос, касающийся интимной сферы, экспертам нашего сайта в разделе «Ответы экспертов» и познакомьтесь с их ответами, опубликованными ранее. Наши тесты помогут вам глубже осознать свои сокровенные устремления, а в разделе «Моя история» вы можете разместить собственный рассказ, относящийся к этой сокровенной области человеческих взаимоотношений.

[www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru)

ПРИЛОЖЕНИЕ  
**PSYCHOLOGIES**  
НАЙТИ СЕБЯ И ЖИТЬ ЛУЧШЕ

# мужская и женская СЕКСУАЛЬНОСТЬ

## В чем подлинные различия?

Сегодня о сексуальности много говорят, ее довольно откровенно демонстрируют... и это парадоксальным образом осложняет интимные отношения. Страницы, которые вы держите в руках, не претендуют на то, чтобы досконально разобраться в проблеме. Мы просто хотим предложить некоторые ориентиры, показать своеобразие мужского и женского желания и покончить раз и навсегда с наиболее распространенными предубеждениями, которые мешают нам жить. Просто ради того, чтобы к мужчинами и женщинам вернулось счастье быть вместе, оставаясь разными.

# 15 стереотипов

Сексуальность нередко называют «алхимией тела». Но это также и алхимия слов. Слов, которые передают по секрету и произносят во время интимной близости, но которые можно порой увидеть на страницах журнала, услышать с телеэкрана или от специалистов.

**\*Ален Эриль**  
(Alain Hérit) –  
французский  
психотерапевт,  
сексолог.



Сексологи и психоаналитики единодушны: говорить о том, что раньше относилось к области запретного, не подлежащего открытому обсуждению, важно и нужно. Но они же обращают наше внимание на опасности, которые могут здесь подстергать. Сегодня сексуальность для многих стала источником стрессов и замешательства – во многом именно потому, что перестала принадлежать исключительно интимной сфере, ведь теперь о ней много говорят, ее показывают и обсуждают. Прописные истины, старые заблуждения и новые стандарты настолько перемешались в нашем сознании, что мы нередко оказываемся в растерянности. Как отсеять нужное в этом потоке сведений, часто противоречащих друг другу? Как воспользоваться новой информацией и при этом не поддаться соблазну

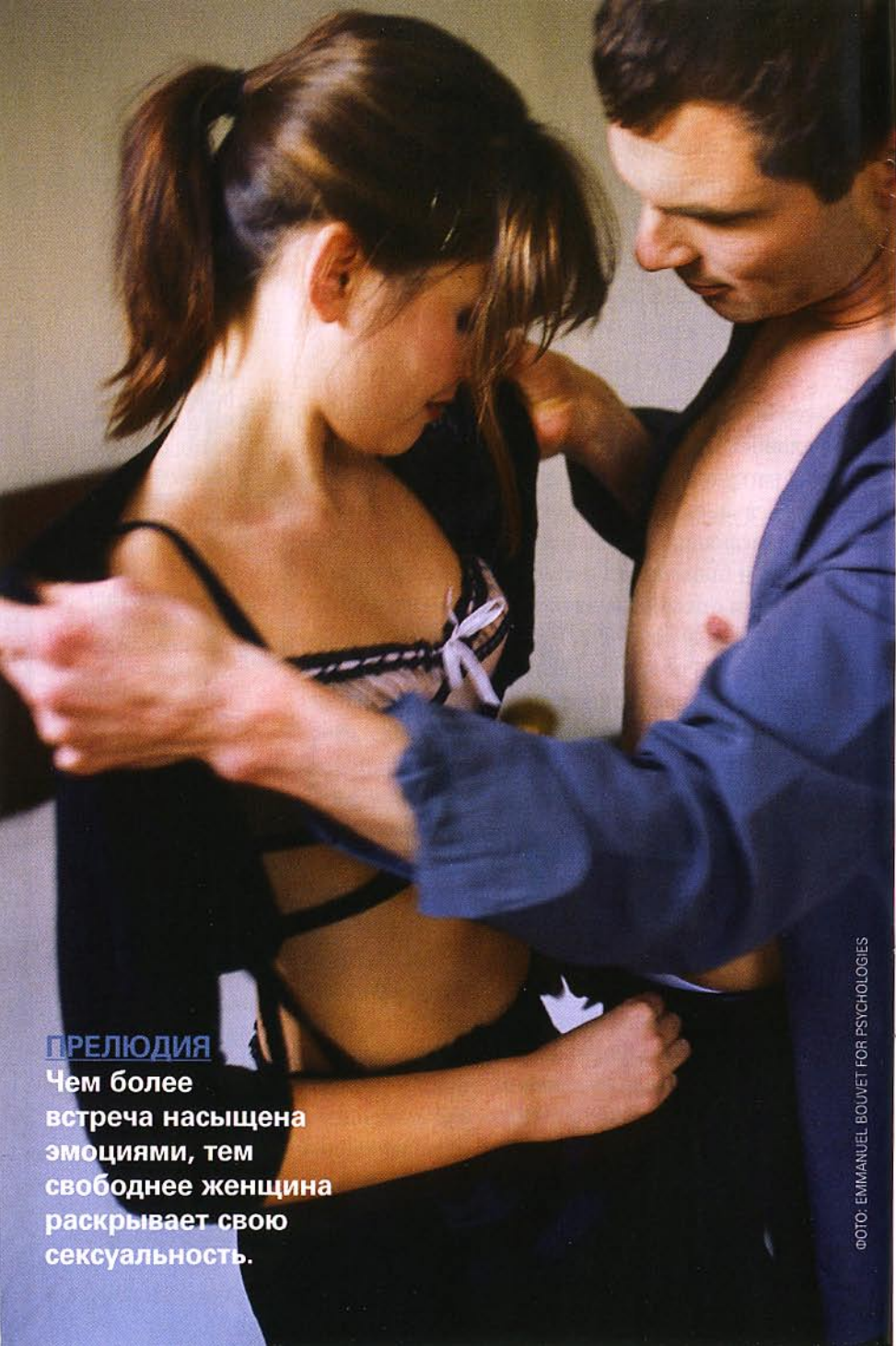
«соответствовать норме», не польститься на банальности, в которые так хочется верить? Мы рассудили, что для начала хорошо бы разобраться в самых распространенных стереотипах, касающихся мужской и женской сексуальности, и попытались посмотреть на них свежим взглядом с помощью двух экспертов-сексологов. Мы спросили их о том, что именно они думают о каждом из полутора десятков приведенных на этих страницах общеизвестных утверждений. Например, о том, что сексуальный «аппетит» у мужчин выше; что только влюбленная женщина чувствует сексуальное влечение; что мужчина испытывает оргазм только при эякуляции и что у женщины больше эрогенных зон. Размышления и комментарии Алена Эриля\* и Мирей Боньербаль\*\* дают нам шанс избавиться от предрассудков, которые тревожат нас и незаметно отравляют интимные отношения. Отделив правду от вымысла в лавине мнений и утверждений, которая грозит накрыть нас с головой, мы сможем увидеть, в чем мужчины и женщины действительно отличаются друг от друга, а это, в свою очередь, позволит нам больше доверять своим ощущениям и укрепит нашу веру в себя. ■



**\*\*Мирей Боньербаль**  
(Mireille Bonierbale) – психиатр, сексолог, заведующая кафедрами университетского образования в области сексологии медицинских факультетов университетов Марселя и Монпелье (Франция).

**Воспользоваться новой информацией и при этом не поддаться искушению «соответствовать норме».**





## ПРЕЛЮДИЯ

Чем более  
встреча насыщена  
эмоциями, тем  
свободнее женщина  
раскрывает свою  
сексуальность.

ФОТО: EMMANUEL BOWWET FOR PSYCHOLOGIES

## 1 Чтобы заниматься любовью, женщине необходимо любить, а мужчине – нет.

**АЛЕН ЭРИЛЬ:** Если говорить о женщинах, то сегодня ситуация меняется. Веками женское воспитание было целиком основано на том, что для женщины любые сексуальные контакты, не являющиеся высшим проявлением чувства любви, должны быть просто немислимы. Однако на практике я как врач вижу, что современные женщины в сексуальном плане чувствуют себя гораздо свободнее, когда пускаются в приключения, чем в рамках своей супружеской жизни, где их больше заботят чувства другого. Я не хочу сказать, что речь здесь идет о сексе как полезном упражнении: женщины всегда вкладывают в отношения свои эмоции, хотя бы на несколько мгновений. А вот многие мужчины продолжают говорить: если бы моя жена делала со мной в постели то-то и то-то, это бы меня смущало. Очевидно, что такие мужчины ведут гораздо более свободную и многообразную сексуальную жизнь вне супружества.

**МИРЕЙ БОНИЕРБАЛЬ:** Если мы посмотрим на данные ряда социологических исследований, касающихся первого сексуального опыта, то увидим, что 80% девушек вступили в половые отношения по любви, а 80% юношей – чтобы утолить свое возбуждение и любопытство. Так что это расхожее мнение скорее оправданно. В более позднем возрасте мужчины с сильной эдиповой составляющей психики, то есть те, у которых неж-

## Кирилл, 22 года

«Иногда меня охватывает такое желание, что я просто не могу себя контролировать, а после ощущаю лишь опустошение. Секс – это энергия. Страсть может подхватить и затянуть нас. Партнеры возбуждают друг друга, желание нарастает, наслаждение тоже, но я все время точно знаю, что ждет меня в конце, – это чувство пустоты, ощущение, что я так и не пережил чего-то настоящего...»



ность бессознательно ассоциируется с образом матери, продолжают разделять «настоящие» чувства и эротику. Они остаются в плену противопоставления образов «матери» и «шлюхи», тем более что избыток чувств вредит их эрекции. Чистая или грязная, непорочная или падшая – очевидно, что такое противопоставление не способствует расцвету отношений внутри пары. Только работая над собой, мужчины могут справиться с этим противоречием, и многие из них начинают втягиваться в эту работу.

У женщины все зависит от той искры, которая возникает при встрече двух людей: чем более насыщенными будут отношения, тем больше шансов, что ее сексуальность раскроется. Не обязательно это должна быть любовь: увлекательного общения, неподдельного внимания со стороны другого достаточно, чтобы ее желание закрепилось. Женщине не обязательно любить мужчину, но необходимо чувствовать, что она интересна, значима – в общем, что она для него существует.

## 2 Мужчине необходимо часто заниматься любовью, а женщине проще без этого обойтись.

**АЛЕН ЭРИЛЬ:** С точки зрения физиологии ежедневное семяизвержение необходимо мужчине для правильного функционирования яичек и простаты. Некоторым пациентам урологи рекомендуют мастурбировать раз в день. Это практически медицинская процедура! У женщин механизмы, вызывающие желание, в большей степени связаны с такими вещами, как климат, обстановка, ее собственные фантазии. Желание женщины в меньшей степени определяется анатомией и в большей – рассудком. Ее сексуальные потребности являются частью ее личностного развития; в этом смысле женщина скорее устроена по принципу «быть». Мужчина же больше настроен на конкуренцию, на соревнование, в нем преобладает желание «иметь».

## Роберт, 52 года

«Чтобы действительно получать удовольствие от секса, мне надо любить; человек все-таки не сводится к пенису. Без любви может быть половой акт, но не более того. Я могу жить с женщиной и при этом не заниматься любовью больше месяца, а то и двух. И при этом поддерживать с ней эмоциональную связь, чувствовать взаимную нежность. Дело не в том, что мне не нравится заниматься любовью, наоборот! Просто мужчинам надо выкинуть из головы идею о том, что им абсолютно необходим секс любой ценой».

**МИРЕЙ БОНИЕРБАЛЬ:** Это утверждение верно, но многое здесь зависит от возраста. До 35 лет мужчины подвержены влиянию переполняющих их половых гормонов. Они ведут себя как охотники. Затем уровень тестостерона снижается. Молодые женщины меньше подчиняются биологическому диктату; с наступлением зрелости, когда исчезают внутренние запреты и табу, они больше хотят заниматься сексом. Но тем не менее если женщина нашла свою любовь, то в любой период жизни ей проще обойтись без секса, чем мужчине. Для мужчины же, который часто скуп на слова, секс является способом сказать «Я тебя люблю».

## 3 Мужчину возбуждают детали, женщину – целое.

**АЛЕН ЭРИЛЬ:** Поскольку большинство фетишистов – мужчины, такое мнение можно считать оправданным. Мужчины сводят целое к его части. Их могут очаровать ступня, плечо, ноги или даже туфли, как в фильме Луиса Бунюэля «Дневник горничной». Если мужчину спросить, что ему нравится в женщине, он скажет о ее груди или ягодицах, в то время как женщина будет говорить о манере держаться, голосе, запахе.

Такое положение во многом связано с нашей иудеохристианской культурой, которая стала терпимо относиться к наготы лишь с 50-х годов прошлого века. До этого времени некоторые части женского тела (в каждую эпоху свои) должны были быть скрыты от глаз, что приучило мужчин домысливать целое, видя только часть. Ведь когда-то увидеть хотя бы кусочек женской ножки выше ботинка было целым событием!

**МИРЕЙ БОНИЕРБАЛЬ:** У мужчин возбуждение легче возникает в результате зрительного восприятия отдельных «фрагментов» тела. В секс-шопах предметы, предназначенные для мужчин, часто имитируют части женского тела: там можно купить кусок меха, напоминающий лобок, с отверстием, куда мужчина может вводить свой пенис, или огромные надувные груди...

## Мargarita, 25 лет

«Природа все прекрасно устроила, ведь у нас есть два способа испытывать наслаждение – у нас есть клитор и влагалище. Зачем же обязательно ограничивать себя вагинальными ощущениями, которые якобы сильнее, чем на клиторе? Я с этим категорически не согласна. Клитор – удивительно совершенная маленькая штучка, которая раз в сто мощнее пениса. Я в этом уверена».



Как правило, женское желание возникает под воздействием того интереса, который женщина вызывает у мужчины. В каком-то смысле ей хочется знать, что она из себя представляет как объект желания, и потому ей важно, как именно на нее смотрит мужчина. Поэтому покупательницы в секс-шопе – в целом большая редкость, хотя иногда женщина может зайти купить вибратор, который позволит ей доставить себе удовольствие. Женщина очень тонко чувствует атмосферу встречи, ее тональность, все то, что сопровождает ее сближение с мужчиной и пробуждает предчувствие возможной сексуальной близости. Она воспринимает все более обобщенно, глобально.

#### 4 **Женщина больше нуждается в прелюдии, чем мужчина.**

**АЛЕН ЭРИЛЬ:** Действительно, женщина, воспринимая все более целостно, чем мужчина, нуждается в ласках, чтобы ощутить себя как телесное целое. Но меня больше настораживает и озадачивает вот что: в большинстве случаев и мужчины, и женщины говорят, что занимались любовью, только если имел место половой акт с проникновением, – я неоднократно отмечал это в беседах с пациентами. Если же они просто ласкали друг друга, но без пенетрации, то, даже если ласки сопровождались оргазмом, они не скажут об этом «Мы занимались любовью».

В сущности, главный вопрос заключается в том, для чего люди занимаются любовью. Речь идет о том, чтобы просто снять или снизить напряжение с помощью разрядки или все-таки о чем-то ином? Если это просто способ разрядки, то мы приближаемся к тому пониманию секса, которое присутствует в иудеохристианской картине мира. Если же секс к этому не сводится, то предварительные ласки сами по себе увлекательны для партнеров, потому что в них возникает диалог, который обогащает и питает их отношения. В этот момент мужчина

#### Ирина, 43 года

«Моя страсть – самоудовлетворение.

Я согласна, что это эгоистичный способ получать удовольствие. Но даже в отношениях двух людей оргазм – это очень личное переживание.

Даже если мы внимательны к партнеру и умеем понимать его желания, все равно, когда занимаешься любовью, наступает момент, когда остаешься наедине с собой. И именно в этот момент ты можешь оказаться на вершине блаженства. Когда у меня оргазм, я как будто попадаю на маленькое облачко и чувствую, как меня слегка покачивает. Мне даже кажется, что я раздваиваюсь, что это какая-то другая «я».

открывает для себя наслаждение, не связанное с областью гениталий, которое обычно ему вполне удастся оценить по достоинству.

**МИРЕЙ БОНИЕРБАЛЬ:** Совершенно верно, так что некоторые мужчины ошибаются, когда полагают, что, лаская женщину исключительно ее половые органы, доставляют ей удовольствие, поскольку им самим такое бы понравилось. В этом случае у женщины может даже возникнуть впечатление, что ее воспринимают как вещь. Но если мужчина согласится вникнуть в смысл, который придает прелюдии женщина, то тем самым достигнет уровня более богатых эмоций и большего взаимодействия. Тогда то, как он занимается любовью, будет отражать его отношение к людям вообще. Речь идет не о том, чтобы освоить набор технических приемов; скорее тут есть возможность придать новое измерение взаимоотношениям с миром. От мужчины на этом пути требуются серьезные усилия; женщине легче, потому что многое дано ей от природы.

#### 5 **Мужчине нравится, когда ласкают его половой член; женщина любит, когда ее ласкают везде.**

**АЛЕН ЭРИЛЬ:** Это и верно, и неверно. Верно, если мы рассматриваем традиционного западного мужчину, в поведении немного мачо. Патриархальное общество воспитывало мальчиков, для которых пенис символизировал мужскую силу и власть. Все внимание было сосредоточено на нем – в ущерб остальному телу. Нередко, когда партнерша ласкает другие части тела мужчины, это его раздражает. Но сейчас мы наблюдаем эволюцию, происходящую с некоторыми из наших современников. Например, есть пары, которые включают в свой интимный ритуал массаж разных частей тела, благодаря чему перед мужчиной открывается возможность совершенно иначе, без предубеждений взглянуть на свое естество. В отличие от таких мужчин, которые

#### Михаил, 31 год

«Я помешан на куннилинге. Я хочу стать настоящим спецом в этом деле! Вообще мне нравится секс по-всякому. Правда, я не фанат анального секса и практикую его довольно редко – боюсь причинить боль».



становятся, если так можно выразиться, более феминными, другие, наоборот, демонстрируют возврат к сверхмаскулинным установкам, к мачизму, отражающему их бессознательный страх.

**МИРЕЙ БОНИЕРБАЛЬ:** Рассматривая картинки, украшающие двери лифтов и стены общественных туалетов, можно заметить, что вместо мужчины там обычно изображается один только половой член крупным планом, а вот тело женщины нарисовано, как правило, целиком! Это явно неслучайно. Женщина любит, чтобы ее ласкали везде, потому что все ее тело способно возбуждаться – возможно, потому, что женщина очень рано осознает, что ее тело является орудием соблазнения.

**6 Эрогенной зоной женщины является все ее тело; эрогенные зоны мужчины ограничены областью гениталий.**

**АЛЕН ЭРИЛЬ:** Вероятно, это мнение укоренено в нашей культуре, но у него есть и основания нейрофизиологического свойства. Можно заметить, к примеру, что дуновение ветерка, ощущаемое кожей, женщинами воспринимается более сладострастно, чем мужчинами. Отсюда можно сделать вывод о большей чувствительности кожных рецепторов у женщин. Ее можно объяснить эволюцией человека: мужчина развивался за счет физической работы, при которой его кожа грубела и обветривалась, что, возможно, привело к некоторой потере чувствительности. Мы нередко замечаем, что мужчины не любят, когда до них дотрагиваются, – получается, что их сексуальность и в самом деле ограничена генитальной областью. Но когда мужчины перестают связывать женское начало в себе исключительно с гомосексуальностью, они уже не боятся проявить феминные стороны своей натуры и открывают для себя множество эрогенных зон, помимо половых органов. Они обнаруживают то, что для женщин очевидно, – что все их тело является чувственным органом и может с успехом участвовать в сексуальных отношениях.

**Петр, 29 лет**

“ Мне часто кажется, что у меня сексуальные отклонения. Первый раз я занимался онанизмом в 15 или 16 лет. Все началось с того, что ящик стола случайно скользнул по моему члену. У меня возникла эрекция. Это было похоже на галлюцинацию. Я испугался и подумал, что схожу с ума. Я начал мастурбировать, встал на колени и тут же кончил. Это было очень... мощное ощущение. Через час я снова занялся этим в ванной, потом в туалете. И на следующее утро тоже. Когда у меня сейчас возникает приступ желания, то я чувствую абсолютную пустоту и отвращение.”

ФОТО: EMMANUEL BOUVET FOR PSYCHOLOGIES

**В ПРОЦЕССЕ**  
Многим мужчинам с трудом даются нежные слова: они могут снизить уровень возбуждения.



**МИРЕЙ БОНИЕРБАЛЬ:** В распределении эрогенных зон большую роль играют факторы нейроанатомического характера, поскольку у мужчин и женщин кровь по-разному распределяется по телу в момент возбуждения. У мужчин прилив крови происходит преимущественно в области гениталий, в то время как у женщин кровь приливает к разным частям тела. Эрогенные зоны мужчины большей частью сконцентрированы в генитальной области, иногда – в области груди. Так происходит потому, что маленький мальчик испытывает эротические ощущения исключительно в связи со своим половым органом, поскольку он находится на виду и его можно потрогать. Маленькая девочка не видит свои половые органы; когда она до них дотрагивается, то чаще всего ее за это ругают. Таким образом, не имея о них представления, она скорее возбуждается от тех взглядов, которые бросают на ее тело, грудь, волосы, ягодицы, ноги. Ее половой орган – это все ее тело, от ступней до волос.

**7 Во время близости мужчины предпочитают грубые слова, а женщины – нежные.**

**АЛЕН ЭРИЛЬ:** Это очень точно замечено и порой, увы, сильно осложняет дело, потому что женщинам не особенно нравится, когда их называют «сухой» или «шлюхой». Но мужчины говорят так вовсе не потому, что хотят обидеть женщину, – так они разжигают свое желание. Кроме того, таким способом они хотят отделить образ женщины от образа матери. Они могут говорить нежные слова до и после близости, но не во время оргазмического возбуждения. Множество мужчин основательно увязли в своем эдиповом комплексе!

**МИРЕЙ БОНИЕРБАЛЬ:** Чтобы убедиться в справедливости такого мнения, достаточно почитать порнографические романы, написанные мужчинами. Там полно слов типа «шлюха» и прочих грубостей. Есть женщины, которые соглашаются играть в эту игру и перенимают «мужской» словарь, зная, что мужчины возбуждаются от по-

добной лексики. А вот мужчинам произносить нежности во время секса бывает трудно, поскольку они боятся охладить свой сексуальный пыл.

**8 Женщина, в отличие от мужчины, может испытывать оргазм бесконечное число раз.**

**АЛЕН ЭРИЛЬ:** С точки зрения физиологии женщина действительно способна испытывать множественные оргазмы, промежуток между которыми не превышает трех минут. Но только 20% женщин достигают подобной «многооргазменности», поскольку психологический фактор здесь преобладает над физиологией: многие женщины предпочитают не пользоваться этой своей способностью, бессознательно боясь ее.

Что касается мужчины, то он после эякуляции должен пройти фазу восстановления, когда он не в состоянии возбудиться, даже если влюблен до безумия. Здесь наиболее интересным мне представляется вопрос о том, как мужчина проводит это время, отделяющее его от следующей фазы возбуждения. Он может курить, дожидаясь, пока природа сделает свое дело, или поддерживать эмоциональный контакт с женщиной, которая по-прежнему возбуждена. В последнем случае его будет подпитывать желание партнерши, а для отношений внутри пары это очень плодотворно.

**МИРЕЙ БОНИЕРБАЛЬ:** Меня шокирует термин «бесконечно», поскольку он навязывает некую норму. Конечно, с физиологической точки зрения, женщины на это способны, но некоторым сполна хватает и одного оргазма. Однако некоторые мужчины, зафиксировавшись на этой идее «бесконечности», непременно хотят заставить женщину пережить несколько оргазмов, чтобы убедиться в собственных мужских достоинствах! Затем они начинают сравнивать свои достижения с результатами партнерши. Если выясняется, что им для восстановления нужно гораздо больше времени (а у мужчин восстановительная фаза может длиться от пяти минут до целой ночи), то они решают,

Елена, 41 год

“ Я люблю женское тело, потому что оно восприимчиво, утонченно. У мужчин мне нравятся плечи, затылок, а у женщин – грудь. Моя сексуальность двояка, она может быть направлена на разные объекты. Конечно, я женщина – мужчины возбуждают меня гораздо сильнее. Но секс с ними не приносит мне особых эмоций. Зато эмоции я испытываю с женщинами. А оргазм – это чистое наслаждение; его может дать и мужчина, и женщина.”

Федор, 50 лет

“ Я во время оргазма чувствую только нарастающее желание; оно растет, растет, растет и в какой-то момент становится настолько сильным, что происходит как будто взрыв... И в ту же секунду – блаженство.”



что с ними что-то не в порядке, и обращаются к врачу. Между тем сексуальность у разных людей довольно сильно варьирует, оставаясь при этом в пределах нормы.

## 9 Женский оргазм раз в десять сильнее мужского.

**АЛЕН ЭРИЛЬ:** Здесь мы всецело имеем дело с мифами иудеохристианской цивилизации, которая, опираясь на несколько заблуждений, притесняла женщин под предлогом того, что их в силу их женской ненасытности вообще нельзя допускать до наслаждений. В XVIII веке общество еще больше забеспокоилось, обнаружив, что на протяжении определенной части цикла женщина не может забеременеть. Значит, в это время секс для нее не оправдан продолжением рода, в то время как мужчина может зачать ребенка при любой эякуляции. Почему женщины в некоторые дни неподвластны процессу размножения? Этот вопрос вызывал беспокойство. А потом еще обнаружилась эта история с клитором – органом, который приносит наслаждение, а в остальном совершенно бесполезен!

Женщины, испытывающие наслаждение, долгое время были для общества неприемлемыми. Понятно, почему ведьмы (которые, как считалось, отправлялись на шабаш совокупляться с дьяволом в облике козла) изображались верхом на метле, – трудно вообразить более откровенный фаллический символ. Не надо забывать, что массу женщин сожгли на костре, обвинив в том, что они ведьмы!

**МИРЕЙ БОНИЕРБАЛЬ:** Этот стереотип отсылает к представлению о женщине как о существе неутолимом и пожирающем других. Но кроме Тирезия, легендарного прорицателя из Феб, которому посчастливилось на семь лет стать женщиной и изнутри узнать особенности сексуального наслаждения обоих полов, никто не в состоянии оценить сравнительную силу ощущений со знанием дела. Ученые (например, австрийский психоаналитик Виль-

гельм Райх – Wilhelm Reich) пытались измерить интенсивность наслаждения, но результаты подобных измерений абсолютно субъективны. Мужчины способны испытывать крайне мощное наслаждение, и нет никаких оснований думать, что ощущения женщин сильнее.

## 10 При каждой эякуляции мужчина испытывает оргазм.

**АЛЕН ЭРИЛЬ:** Нет, он может эякулировать при невозбужденном члене, без эрекции и без оргазма. У некоторых мужчин наблюдаются эрекция и эякуляция, а оргазм при этом отсутствует. Это означает, что семяизвержение не всегда сопровождается оргазмом. А вот при оргазме почти всегда происходит эякуляция. Я говорю «почти всегда», потому что в тантрическом сексе можно научиться контролировать эякуляцию и благодаря этому познать оргазм, открывающий бесконечно более сильные ощущения. Но это целая наука, требующая одновременно и мастерства, и умения расслабляться; постичь ее способны немногие западные мужчины, хотя в наше время подобные практики становятся очень популярны.

**МИРЕЙ БОНИЕРБАЛЬ:** Неверно говорить «при каждой», ведь большинство мужчин испытывали моменты, когда эякуляция была совершенно невыразительной и даже граничила с неприятными ощущениями. Надо понимать, что приятные ощущения располагаются на шкале от нуля до бесконечности. Но на Западе продолжают смешивать понятия оргазма и эякуляции, а женщины до сих пор часто нервничают, если у мужчины не произошло семяизвержения. Они испытывают чувство вины, думая, что им не удалось быть достаточно желанными. А между тем мужчина способен испытать великолепный оргазм и без эякуляции.

## 11 У женщин не бывает эякуляции.

**АЛЕН ЭРИЛЬ:** Это и так, и не так. Обычно женщины не эякулируют так явно, как мужчины, но существуют так

### Стелла, 30 лет

«Что такое оргазм? Голова запрокинута, как в океанской волне, делается жарко, кажется, что паришь в облаках... После этого охватывает истома, я себя так чудесно чувствую – буквально на седьмом небе. Я никогда не курила травку, поэтому мне трудно сравнивать, но это похоже на рассказы тех, кто имел такой опыт. Даже не знаю, как это описать».



## ПОСЛЕ

Мужчине для восстановления сил нужно от пяти минут до целой ночи. Женщине – не более трех минут.

ФОТО: EMMANUEL BOUVET FOR PSYCHOLOGIES

называемые женщины-фонтаны. У них в момент оргазма (по их словам, очень мощного) может выделяться до полулитра жидкости. Это не моча, как они сами когда-то со стыдом думали, и не сперма, а своеобразная суперсмазка. Есть очень красивый фильм японского режиссера Сехэя Имамуры, снявшего «Легенду о Нараяме». Он называется «Теплая вода под красным мостом». Это история про женщину-фонтан, которая при каждом оргазме удобряла своими соками речку в деревне. После этого рыбаки ловили в ней невероятное количество рыбы, так что вся деревня была заинтересована в том, чтобы эта женщина почаще испытывала наслаждение! Такая вот существует красивая сказка.

Но ни одна женщина не будет фонтанировать каждый раз; с некоторыми это вообще случается только два-три раза в жизни. При этом сами женщины-фонтаны часто испытывают сильную неловкость, заливая постельное белье, поскольку «фонтан», как им кажется, слишком откровенно выдает их наслаждение. Зато мужчины нередко падки на таких женщин: следы на простынях они считают доказательством своей мужественности.

**МИРЕЙ БОНИЕРБАЛЬ:** Сегодня в этой области продолжают идти дебаты. Вы знаете, что в течение первых недель развития зародыш обладает как женскими, так и мужскими признаками. Было отмечено, что у некоторых женщин в области влагалища есть нечто похожее на рудимент простаты. Эта очень чувствительная точка, названная точкой G, может быть способна к эякуляторному рефлексу, то есть к внезапной и обильной секреции. Можно ли назвать это эякуляцией? Пока что этот вопрос до конца не выяснен.

## 12

**Женщина фантазирует об изнасиловании, мужчина – о любви втроем.**

**АЛЕН ЭРИЛЬ:** Все ровно наоборот! Ведь это главным образом мужчины полагают, что женщина мечтает быть изнасилованной, потому что это снимает с них



вину за собственные аналогичные фантазии. Достаточно посмотреть, как в случае реального изнасилования женщина подает заявление в органы правопорядка. Там ей начинают задавать вопросы: «Как вы были одеты? Вы уверены, что не спровоцировали нападение?» и т. п. Как видно из этих вопросов, бессознательно мужчина часто думает, что женщина мечтает быть изнасилованной. Изнасилование – это по большей части мужская фантазия, и я регулярно нахожу этому подтверждение в своей практике.

Зато у женщины одна из наиболее распространенных фантазий – это секс втроем, в котором участвует она и двое мужчин. Такая воображаемая чрезмерность объясняется тем, что значительное количество женщин, как бы ни было велико их наслаждение, чувствуют, что их потенциал еще не исчерпан. Представляя себя с двумя мужчинами, они тем самым в фантазиях пытаются достичь еще более интенсивного оргазма.

**МИРЕЙ БОНИЕРБАЛЬ:** Применительно к женщинам это неверно. В большом социологическом исследовании, которое проводил французский психиатр и сексолог Робер Порто (Robert Porto), фантазии на тему изнасилования у женщин оказались на десятом месте. Наиболее распространенными были фантазии, в которых женщина заново переживала какие-то особенно волнующие сексуальные сцены со своим прежним партнером. Однако в современном обществе, которое все больше путает вымысел и реальность, мне хотелось бы в первую очередь напомнить, что такие фантазии ценны лишь как способ развития эротического воображения. Желание воплотить их в жизнь чаще всего приводит к кошмарным последствиям.

Что касается мужчин, то они действительно часто мечтают о любви втроем с участием другого мужчины, которому они предлагают свою женщину. Эти фантазии говорят одновременно о жажде власти и о подавленном гомосексуализме. Некоторые мужчины доводят этими фантазиями своих жен до того, что те соглашаются осуществить

### Лариса, 57 лет

«У меня всегда были любовники, даже когда я первый раз была замужем. Просто я всегда чувствую потребность в «первом свидании». Я тоскую по волнующим моментам, когда все только начинается. Поэтому у меня не получается вести нормальную супружескую жизнь. После наступления менопаузы мое либидо практически сошло на нет, хотя мне часто хочется спорить с врачом и доказывать ему, что еще не все потеряно. Конечно, такое со всеми случается. Но я по-прежнему люблю заигрывать, соблазнять, люблю, когда мужчина прижимает меня к себе».

их в реальности. Подобный опыт разрушил множество пар: не так-то легко наблюдать, как твоя женщина испытывает наслаждение от близости с другим!

## 13

### Женщина, в отличие от мужчины, может заниматься сексом всю жизнь.

**АЛЕН ЭРИЛЬ:** На протяжении долгого времени сексуальная активность пожилых людей считалась чем-то неприличным. Из-за этого мужчины, достигшие 65–70 лет, чувствовали апатию. Конечно, с возрастом время, которое мужчине требуется для достижения эрекции, может увеличиться из-за снижения тонуса урогенитальной сферы. Но в целом ситуация в этом отношении меняется.

Что касается женщин, то некоторые мои пациентки испытали свой первый оргазм после 60 лет, как будто им нужно было дождаться наступления менопаузы и утратить способность стать матерью, чтобы разрешить себе нечто столь легкомысленное, как оргазм...

**МИРЕЙ БОНИЕРБАЛЬ:** После 50 лет мужчины могут страдать сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые ухудшают их эректильную способность. Но я полагаю, утрата интереса мужчин к сексу объясняется прежде всего истощенностью отношений в паре; когда эти мужчины встречаются с женщинами гораздо моложе себя, то у них все складывается прекрасно. Что касается женщин, то они могут сталкиваться с недостаточностью смазки, но сегодня эта проблема разрешима. Некоторые 60-летние женщины утрачивают всякое желание заниматься любовью, поскольку перестают ценить и воспринимать себя как эротический объект. Так что проблема тут скорее не в физиологии, а в психологии.

## 14

### Мужчина быстрее пресыщается и охладевает к партнерше, чем женщина к своему партнеру.

**АЛЕН ЭРИЛЬ:** Если говорить серьезно, эта идея устарела лет на сто! Подобное было справедливо в XIX веке, когда

### Наталья, 61 год

«Мой муж, как бы это сказать, не слишком хорош в сексуальном плане.

Я встречалась с мужчинами, которые мне нравились как любовники гораздо больше, которые лучше подходили мне как партнеры. Я думаю, тут как с едой. Когда вы пробуете блюда в сто раз лучше тех, к которым вы привыкли, они вам наверняка понравятся больше. Мне нравятся ласки, нравится, когда отношения длятся долго. Мой муж не старается доставить мне удовольствие, он думает только о себе. Он не старается понять меня, даже не спрашивает, интересно ли мне, нравится ли. Но я не собираюсь сейчас объяснять ему, как надо, – теперь уже поздно вато что-то менять».



замужние женщины были совершенно сексуально не развиты, а их мужья, не считая себя вправе иметь с женами полноценные сексуальные отношения, отправлялись за удовольствиями в бордель. Однако сегодня, когда у женщин есть возможность выбирать и менять партнера, неудовлетворительные сексуальные отношения накладывают на них так же быстро, как и мужчинам.

С другой стороны, молодые влюбленные, между которыми возникла сексуальная гармония, верят в постоянство физического влечения – если судить по тому, что многие из них собираются хранить друг другу верность. Значит, мужчина в такой паре полагает, что удовлетворится единственной женщиной, которая будет его спутницей жизни.

**МИРЕЙ БОНИЕРБАЛЬ:** Много в этом вопросе зависит от характера отношений. Если для мужчины с самого начала в них не было ничего, кроме секса, то действительно, «потребив» объект, он может очень быстро почувствовать скуку. Если же мужчина эмоционально вкладывается в отношения, то он пресытится ничуть не быстрее женщины.

Когда между двумя людьми существуют подлинные чувства, и мужчина, и женщина испытывают интерес к партнеру, стремятся разгадать загадку, которую он собой представляет, и одновременно любят его тело. Тогда занятия любовью становятся одним из способов общения, обогащения отношений, способом почувствовать себя живыми, и для угасания любопытства в этом случае нет никаких причин.

15

## Мужчина биологически более полигамное существо, чем женщина

**АЛЕН ЭРИЛЬ:** Теория психоанализа учит нас, что все мы, как мужчины, так и женщины, по природе своей полигамны, то есть одновременно способны испытывать разнонаправленные желания. Даже если мы любим и страстно желаем нашего партнера или партнершу, наше

либидо нуждается во множестве объектов. Разница состоит лишь в том, переходим ли мы к соответствующим действиям или же принимаем решение и находим в себе силы воздержаться от них.

Прежде в рамках нашей культуры мужчина обладал таким правом, а женщина – нет. Сегодня молодые пары часто требуют абсолютной верности. С одной стороны, можно сказать, что верность вынуждает нас к определенной фрустрации, выносить которую порой тяжело, но, с другой стороны, фрустрация – это повод вспомнить о том, что мы не всемогущи и не надо думать, что мир обязан подчиняться нашим желаниям. В сущности, вопрос о верности решается внутри каждой пары, и решается по-разному, в зависимости от индивидуального опыта и возраста партнеров.

**МИРЕЙ БОНИЕРБАЛЬ:** Если мы понаблюдаем за животными, то заметим, что чаще всего самец оплодотворяет нескольких самок, после чего уже не участвует ни, скажем, в высиживании яиц, ни в воспитании детенышей. Таким образом, полигамия самцов кажется действительно обусловленной биологически, во всяком случае, у животных. Но животных и людей разделяет долгий процесс социализации. Можно ли высказать предположение, что первоначально мужчины были более полигамными по своей природе, но, развивая в себе способность к преданности, постепенно изменили эту характеристику собственной сексуальности?

При всем при том хочу отметить, что мои пациенты, которые регулярно отправляются на определенные сайты интернета за «секс-покупками», подтверждают, что между поведением мужчин и женщин в такой ситуации есть некоторое расхождение. Мужчина, как правило, ищет чисто физическую, ни к чему не обязывающую связь-однодневку. Напротив, предложение заняться сексом, исходящее от женщины, часто является только предлогом: на самом деле она надеется впоследствии выстроить с партнером настоящие отношения. ■

БЕСЕДУ ЗАПИСАЛА ИЗАБЕЛЬ ИЮЗЬ

### Об этом

«Психология  
любви  
и сексуальности»  
Искусство  
XXI век, 2006.

ЭРИК БЕРН  
«Психология  
секса»  
Литур, 2002.

ЖАН-КЛОД  
КАУФМАН  
«Первое утро:  
как рождается  
история любви»  
У-Фактория,  
2006.



Какую роль сексуальность и связанные с ней вопросы играют сегодня в нашей повседневной жизни? Отвечает семейный психотерапевт Инна Хамитова.

## ИНТЕРВЬЮ

# «Чтобы наслаждаться близостью, нужно любить себя»



**Инна Хамитова** – член Общества семейных консультантов и психотерапевтов и Европейской психотерапевтической ассоциации.

**PSYCHOLOGIES:** Многие из нас сегодня черпают представления о сексуальности из СМИ, мужских и женских журналов. Адекватна ли, на ваш взгляд, эта информация?

**ИННА ХАМИТОВА:** Выполняя определенную просветительскую функцию (за что им, кстати, большое спасибо), глянецовые журналы распространяют идею о существовании некоего норматива сексуальности, сексуально привлекательного поведения, облика и т. д. Читая подобные вещи, мы попадаем в ловушку чужих образов и фантазий, начинаем критически относиться к собственным ощущениям и потребностям, не доверяя им. Но сексуальность – вещь индивидуальная, тонкая: то, что возбуждает одного человека, может тормозить и даже пугать другого. Кроме того, статьи из серии «33 способа соблазнить любого мужчину» или «Как стать суперсексуальной за неделю» основываются, как правило, на опыте пишущего, а отнюдь не на данных научных исследований.

Вторая ловушка заключается в том, что, следуя журнальным рекомендациям, читательница надевает некую маску. Как долго она сможет ее носить? И удастся ли ей когда-нибудь ответить на вопрос, что все-таки принесло

успех – ее личные качества или журнальные премудрости? Кстати, эти размышления вряд ли добавят женщине уверенности в себе, ведь каждый человек хочет, чтобы его любили и принимали таким, какой он есть.

## Мужчины тоже могут стать узниками подобных схем?

■ Конечно: журналы и другие СМИ настойчиво предлагают читателям определенный стандарт сексуально привлекательной женщины: скажем, «джентльмены предпочитают блондинок» с идеальными размерами – 90-60-90. Однако тот образ, который действительно влечет мужчину, формируется в далеком детстве по образу и подобию близких противоположного пола, окружавших ребенка. Вероятность, что они соответствовали рекламируемым ныне образцам, не так уж велика. В результате мужчина оказывается в ловушке: его бессознательно влечет к женщине, которая совсем не похожа на блондинку с обложки, однако он считает, что тянуть его должно к другому «объекту».

Еще одна стандартная установка: чтобы соответствовать образу настоящего мужчины и нравиться женщинам, представители сильного пола должны хорошо зарабатывать и быть социально успешными. Однако материальное благополучие, как правило, создается путем долгих и упорных трудов. Чему же в результате отдаст предпочтение мужчина, добравшись наконец до дома после 12-часового рабочего дня: глубокому сну или сексуальным подвигам? Ответ очевиден, а вместе с ним возникает и очередное несоответствие: все, что требовалось, мужчина выполнил, но «приза» за это не получил.

## «Женщине необходимо испытывать оргазм» – как вы относитесь к этому утверждению?

■ Статистика утверждает, что лишь 20% женщин болезненно переносят отсутствие оргазма. Секс – это, конечно, замечательно, но стоит все же прислушиваться

ФОТО: НАТАЛЬЯ РОДИОНОВА И ВАДИМ ЖОЛОбОВ



к своим ощущениям: если после тяжелого рабочего дня и домашних дел самое интимное желание двух людей – это заснуть, обнявшись, лучше все-таки так и поступить. Что же случится, если партнер последует стереотипу «нужно обязательно заняться любовью и довести жену до оргазма»? Во-первых, это будет своего рода насилие, а во-вторых, женщина, чтобы не разочаровывать своего партнера и побыстрее покончить с этим (обоим не нужным) занятием, скорее всего, начнет имитировать оргазм. Не думаю, что это сблизит партнеров.

**Считается, что женщины достигают расцвета сексуальности после 35 лет: в этом возрасте они отделяются от родительского дома, достигают профессионального успеха, многие из них уже рожают детей...**

■ Чтобы наслаждаться, нужно любить себя, а многие русские женщины могут любить себя лишь за какие-нибудь достижения. Что неудивительно, потому что в детстве многие родители хвалят дочерей лишь тогда, когда они хорошо учатся, помогают по дому и т. д. В результате у женщины складывается мнение, что сама по себе она любви не достойна, но может добиться ее, став «хорошей девочкой». Как правило, это состояние достигается к 30–35 годам, когда у многих женщин появляются причины для гордости: карьера, семья, дети... Больше шансов раскрыть себя в сексуальности у тех, чьи родители демонстрировали безоговорочную любовь к дочери и друг к другу. Скорее всего, такая девочка вырастет уверенной в себе, что изначально поможет ей и в сексуальной жизни.

**Для чего в первую очередь женщины занимаются любовью – чтобы получить наслаждение, удовлетворить физиологическую потребность, почувствовать силу своего очарования?**

■ Цели могут быть самые разные. Но в первую очередь – чтобы получить наслаждение, почувствовать близость партнера. Уровнем ниже идет физиологическая потребность – получить разрядку, снять эмоциональное напря-

жение. Затем следуют невротические мотивы, например: подтвердить силу своего влияния на мужчин, убедиться в собственной привлекательности. А может быть, и спрятаться от себя, отвлечься от внутреннего конфликта, заполнить эмоциональную пустоту.

**Насколько изменилось отношение современных женщин к сексу?**

■ Во времена наших бабушек преобладало мнение о том, что «приличная» женщина в постели ничего чувствовать не должна. Если же в сексуальных отношениях дама вела себя активно или просто позволяла себе возбудиться, это считалось признаком распущенности. Оргазм, полученный в результате стимуляции клитора, считался отклонением от нормы вплоть до 50–60-х годов прошлого века, когда были опубликованы данные научных исследований крупнейшего американского сексолога Альфреда Кинси (Alfred Kinsey) и американских гинекологов Уильяма Мастерса и Вирджинии Джонсон (William Masters, Virginia Johnson). Однако можно ли сказать, что наши мамы и бабушки были несчастнее нас?

Женщины ничего не знали про клитор или точку G, но насколько эмоционально заряженными были их отношения: он взял ее за руку – и она упала в обморок! Эмоциональных, романтических составляющих в паре, на мой взгляд, стало гораздо меньше. Теперь все более технично: обладая неким инструментарием, люди получают все, чего хотят, а если не получают – меняют партнера.

**Какого рода слово «секс» – мужского или женского?**

■ Если мы говорим о самом процессе, о том, что называется «заниматься любовью», тогда это то, что необходимо обоим. Я бы не стала формулировать вопрос именно так: для кого секс все-таки важнее?.. Мне кажется, эти рассуждения сродни спорам о том, кто больше человек – мужчина или женщина. ■

Подготовила Елена Шевченко