

ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ

(Энциклопедия "АВАНТА", том "Человек")

"Действие наук простирается настолько, насколько слабо чувство в людях; когда же колесо страсти пришло в движение, то нет уже ни науки, ни порядка".

Камасутра

Жизнь каждого человека начинается с любовных объятий его родителей. Согласно индийской легенде, любовь богов Шивы и Шакти дала начало миру. В начале творения Шива и Шакти были соединены в таком полном блаженстве, что представляли себя единым целым. Затем Шакти открыла глаза и осознала себя как отдельное существо, хотя еще была соединена с Шивой в любовном объятии. На следующей стадии они разомкнули объятия, но были связаны цепями желаний. Затем Шакти начала танцевать, и движения ее были столь чарующими, что Шива воспринимал каждое движение ее танца как отдельные предметы. Именно этот танец Шакти и создает иллюзорный мир, который наши чувства воспринимают как реальный.

Сексуальные отношения – не только основа воспроизводства рода человеческого, но и источник величайшего счастья и величайших страданий, дарованных человеку. Отношение к сексуальности менялось в разные времена и в разных культурах – от религиозно-мистического отношения древности до коммерциализации секса и превращения его в продукт престижного потребления в современной западной культуре, от античных вакханалий и вседозволенности римлян времен Империи до аскетизма раннего христианства или ханжеских запретов Викторианской Англии.

Одни мужчины вступают в связи со многими женщинами, уподобляясь пилотам истребителей, которые записывают на фюзеляже количество сбитых самолетов противника. Другие всю жизнь хранят верность единственной любимой (иногда воображаемой). Для одних секс может быть способом снятия напряжения или удовольствием ("последнее удовольствие, не облагаемое налогом", как написала одна из американских газет), для других – грех или тяжкая обязанность. Для одних женщин секс – это средство заработка или способ сделать карьеру, для других – возможность проявления любви или путь саморазвития. Для одних секс – средство самоутверждения, для других – молитва в храме тела.

О моя дивнобедрая, слушай:
есть отрада и в месяцы стужи,
Сладок сердцу крик журавлиный
над полями, где кончилась жатва.
Год был милостив: в каждом доме –
рис, плоды, тростниковый сахар,
А от холода лучшее средство –
заводить любовные игры.

Пракритские двустушия, 5 век

В современном мире отношение к сексуальности меняется в связи с распространением с взглядов о равноправии женщин и мужчин, с увеличением личной свободы, с проявлением большей открытости в вопросах секса, в какой-то мере затронувшей все уровни – от семейных обсуждений до средств массовой информации и школьных программ.

РАЗНЫЕ КУЛЬТУРЫ

Почитание животворящих сил природы, проявлявшееся как фаллические и ктеические культы, проявлявшиеся в обоготворении органов оплодотворения, мужского (Фаллос или лингам) и женского (ктеис или йони) как самостоятельных божественных существ, занимало важное место

в жизни древних обществ (описание культов см. у Брокгауза и Ефрона <http://www.booksite.ru/fulltext/bro/kga/brokefr/4/4883.htm>).

Участие в обрядах, считавшихся необходимыми для поддержания мирового порядка, было священным долгом каждого. Сексуальность как явление культуры была отделена от деторождения. Следы таких обрядов обнаружены повсеместно.

Представление о могуществе и охранном значении фаллических символов у древних народов имеет биологические корни. Как показали наблюдения за поведением обезьян, демонстрация эрекции у них является знаком угрозы. Эрекция является видимым проявлением выброса в кровь гормонов, которые появляются не только как проявление любовной страсти, но и боевого пыла. Так, во время кормления стада охраняют молодые самцы, сидящие по периферии и предъявляющие миру полуэрегированный половой член, тем самым демонстрируя свою воинскую состоятельность. Протокультурные ритуалы приматов регламентируют эти действия в зависимости от ранга животного. На эрекцию, возникающую у малышей, никто не обращает внимания. Но по достижении определенного возраста молодых самцов учат контролировать свое поведение, наказывая, если у них возникает эрекция в присутствии старших самцов.

Скульптурные изображения гигантских фаллосов защищали территорию, маленькие амулеты той же формы носили на шее для защиты от злых духов. В Древней Греции у входа в жилище ставили гермы – столбы, символизировавшие мужскую фигуру с эрегированным членом. К ним возводят колонны, которые до сих пор ставят для ознаменования важных событий. Древнегреческого бога Приапа изображали с огромным фаллосом, символизировавшим творческую силу природы. Изображения Приапа или его фаллоса использовали как обереги, даже выставляли в садах и огородах для защиты от птиц и вредителей. Божественный фаллос попросту выполнял роль современного пугала.

Подобные представления существовали и в других религиозно-мифологических системах.

В Древней Греции телесная красота и физическое совершенство почитались наряду с военной доблестью и мудростью. Жившую в Афинах гетеру Фрину судили по обвинению в безбожии. Ее защитник исчерпал все доводы, но не смог убедить судей в ее невинности. Тогда он сорвал с нее одежды, воскликнув: "Может ли в столь прекрасном теле жить злой умысел!" Пораженные красотой Фрины судьи оправдали ее. Знаменитый греческий скульптор Пракситель запечатлел Фрину в своих творениях. Жители острова Коса заказали Праксителю статую Афродиты. Он сделал две – одетую в пеплос и нагую. Заказчики поколебались и взяли одетую, а их соседи и соперники, жители Книды, взяли нагую, и это прославило их город. Афродита Книдская http://www.sikyon.com/athens/Classic/praxitel1_eg.html стала каноном женской красоты. Со всей Греции любители прекрасного приезжали только затем, чтобы посмотреть на Афродиту Книдскую. Это была первая нагая женская статуя – до тех пор делались только одетые.

Космогоническое начало, связывающее первоэлементы мира, греки называли Эросом. Эрос – один из видов любовного влечения и одновременно это та энергия, которая существовала между земным и божественным. Через переживание Эроса люди могли подняться до высших состояний. И наоборот, проявления небес через эту энергию могли дойти до земных ощущений человека.

В древнеиндийских культах изображения эрегированного мужского члена, или *лингама*, символизировали бога Шиву и творческое начало, божественное сознание; присутствующий во всем план мироздания. Изображение женских гениталий, *йони*, символизировали Шакти, женское начало, земное, материальное, а также границу между этим миром и потусторонним (рождение-смерть). В тантристской традиции изображение лингама в йони, символ секса, представляло модель любой вещи, и даже всей вселенной и человека. По отношению к человеку лингам означает божественный дух (*атман*), потенциально существующий в каждом человеке. А йони – это сам человек, его тело, ум, энергия, сознание. Лингам в йони означает, что божественное присутствует в человеке также живо, сильно и органично, также естественно, как мужчина присутствует в женщине во время секса. По отношению к вселенной сексуальное соединение, символизируемое линагмом в йони, означает божественную энергию, изливающуюся в этот мир и

оживотворяющую его. Это божественное сознание и дает жизнь всему остальному.

В Древнем Китае отношение к сексуальности формировалось под влиянием даосизма, возникшего в середине I тысячелетия до н.э. Основным принципом этого учения было поддержание мировой гармонии через поддержание равновесия пассивного женского начала инь и активного мужского начала ян. Одним из важнейших аспектов поддержания гармонии являлся секс. Описания сношений, воспринимавшихся как взаимодействие мужской и женской энергии, были в них весьма поэтичны. Пенис назывался Столбом Небесного Дракона, Красной птицей и Нефритовым стеблем (подразумевался благородный белый нефрит), а женские органы – Золотой Ложбиной, Киноварной Пещерой и т.п.

В земледельческих обществах в основе многих ритуалов лежали сексуальные действия, причем сексуальности придавался сакральный, священный характер. Празднества сопровождалась ритуальным сквернословием, публичными ритуальными сношениями. Такими были праздники масленицы, купало у славян, дионисийские мистерии у греков и римлян, таинства в Персии, Индии, Египте. С фаллическими культами были связаны культы Осириса в Египте, Адониса в Финикии. Жрецы и жрицы осуществляли сексуальные взаимодействия с духами. Для придания земле плодоносящей силы пары совкуплялись на полях. Оргии, с одной стороны, и ритуальные воздержания, с другой, представляли собой два противоположных средства для достижения одной и той же сакральной цели – зачать вместе с природой или вместе с природой сохранить силы для воспроизводства в дальнейшем.

Существуют интерпретации религиозной символики как дошедших до наших времен отголосков этих культов. Представления о единстве мужского и женского начала отражены в древнем символе ян и инь (светлая половина символизирует мужское начало, ян, а темная – женское начало, инь); в иудейской звезде Давида, состоящей из двух соединенных треугольников, направленный вверх символизирует мужское начало, направленный вниз – женское. Крест, согласно одной из интерпретаций, имеет сходную символику: – соединение мужского (вертикальная линия) и женского (горизонтальная) начала, лежащее в основе мироздания.

Как фаллические культы, так и оргиастические празднества продолжали существовать и в период становления христианства и все еще были распространены в Средневековье. О распространенности их свидетельствует целый ряд церковных запретов этих обрядов в VIII-XIV столетиях.

Запреты на проявления плотского, телесного издавались уже в античном Риме. В 186 г. до н.э. римский сенат принял специальное постановление, направленное против поклонников вакханалий, которые, впрочем, к тому времени уже утратили значительную часть своего божественного содержания. Были запрещены некоторые слова, имевшие отношение к телесному низу, так как неприличными были объявлены сами части тела. Цицерон оправдывал такое отношение тем, что природа даже поместила соответствующие органы в скрытом месте.

С распространением христианства боги отмирающих религий постепенно превращались в нечистую силу, а священные ритуалы – в непристойные шашаши. В результате даже простое упоминание каких-либо элементов, относящихся к фаллическим и ктеическим культам, звучало недопустимо.

В Средние Века и эпоху Возрождения христианство считало секс допустимым только с целью рождения детей, наслаждение же воспринималось как грех. Хотя некоторые конфессии (например, протестантская церковь) относились к сексу более терпимо, в целом христианская религия воспевала дух, порицая тело как вместилище первородного греха. Представления ранней античности о единстве тела и духа на несколько веков ушли в прошлое. Физическая сторона бытия, лишенная духовности, стала восприниматься как нечто бесконечно грязное и порочное. Однако следует помнить, что в разных странах и в разных слоях общества отношение к сексуальности различалось, и предписаниям церкви следовали далеко не всегда.

В XVIII веке в Англии и особенно во Франции отношение к сексу было довольно терпимым. При

дворе Людовика XV процветал недавно возникшее искусство галантного флирта. В Америке в это время царила пуританская мораль. К середине XIX века, с началом Викторианской эпохи, в Европе наметился возврат к показной стыдливости и сдержанности. Ханжество того времени кажется невероятным: в некоторых домах на ножки рояля надевали кринолины, а книги авторов противоположного пола ставили на одну полку только в том случае, если это были муж и жена. Но именно в это время, с одной стороны, широко распространилась порнографическая литература и рисунки, тогда как на противоположном полюсе культуры возникла живопись импрессионистов, литература Ги де Мопассана, Эмиля Золя и поэзия Шарля Бодлера, искусство кабаре и оперетта.

Социальные потрясения XIX-XX вв. сопровождались изменением всех сфер жизни, в том числе менялось и отношение к сексу. Сексуальность была воспринята как проблема, достойная глубоких, в том числе философских размышлений. Появились научные исследования, посвященные этому вопросу, привлекающие внимание не только специалистов, но и широкой публики, и до сих пор вызывающие ожесточенные дискуссии, связанные с различными социальными и этическими аспектами проведения таких исследований и оглашением их результатов.

Одно из объяснений репрессивного отношения к сексуальности дал психолог и социолог Эрих Фромм (1900-1980). Он считал, что в авторитарном обществе система воспитания направлена на подавление собственной воли и желаний человека, навязывание ему принятых в обществе стандартов мыслей и чувств. Наибольшую трудность в подавлении воли представляет сексуальная сфера, поскольку она связана с сильными влечениями естественного порядка, манипулировать которыми не так легко, как многими другими человеческими желаниями. Формы осуждения секса могут быть различны - по соображениям морали (его греховность) или здоровья (будто мастурбация наносит вред здоровью). Столь ревностное подавление секса трудно было бы понять, если бы оно касалось лишь секса как такового. Однако, с точки зрения Фромма, не секс, а подавление воли человека является причиной подобного осуждения.

В России после революции происходили яростные споры о "свободной любви", распространились добрачные и внебрачные связи. В 1930-х годах изменение политической ситуации в стране привело к подавлению проявлений сексуальности, из школ исчезло половое просвещение, а из искусства – намеки на эротику.

В середине XX века после мировой войны многие социальные запреты в западных странах утратили прежнюю силу. В Америке отношение к сексуальности оставалось более сдержанным, чем в Европе. Один из американских сексологов так характеризует преобладавшие в то время нравы: "Главное правило, лежащее в основе сексуального поведения, можно выразить в двух фразах: 1) Если вы хотите заняться сексом потому, что вам это приятно, вы не должны этого делать; 2) если это ваш долг, то выполнить его следует обязательно".

В начале 1960-х гг. в США начался период, названный сексуальной революцией. Молодежь, бросившая вызов поколению своих родителей под лозунгом "Любовь, а не война", стремилась обрести свободу, в том числе и сексуальную. Среди причин сексуальной революции называют следующие: протест молодежи против существующего ханжества; появление противозачаточных таблеток; возрождение феминизма в новых формах; большая открытость в обществе. Реакция на происходящее была неоднозначной. Одни горячо приветствовали сексуальную революцию, другие следили за переворотом с неодобрением и тревогой. Сходные изменения появились и в странах Западной Европы, а в 1980-х годах начались и в России.

К концу XX века сексуальная культура, так же как и остальные сферы общественной и личной жизни, меняется в направлении большей индивидуализации. Уменьшается разница в стиле сексуального поведения и установках мужчин и женщин. Увеличивается разнообразие форм сексуального самовыражения, среди которых находят место и демонстрации в защиту прав сексуальных меньшинств, и призывы к возвращению к нормам традиционной морали. В каждой стране имеются разные тенденции отношения к сексуальности, в зависимости от культурных, политических и экономических условий ее развития. Однако в целом общество становится более терпимым к разнообразным проявлениям сексуальности.

КТО, КОГДА И КАК УЗНАЕТ "ПРО ЭТО"

Через тысячелетия дошли до наших дней сочинения, в которых изложены представления о любви. Описания любви можно найти в древнейших текстах, например, в Библии:

Книга Песни Песней Соломона

Да лобзает он меня лобзанием уст своих! Ибо ласки его лучше вина.
От благовония мастей твоих имя твое как разлитое миро;
О, ты прекрасна, возлюбленная моя, ты прекрасна! Глаза твои голубиные.
О ты прекрасен, возлюбленный мой, и любезен! ложе у нас – зелень;
кровли домов наших – кедры, потолки наши – кипарисы.

О, как любезны ласки твои, сестра моя, невестна; о как много ласки твои лучше вина, и благовоние мастей твоих лучше всех ароматов!
Сотовый мед каплет из уст твоих, невеста; мед и молоко под языком твоим, и благоухание одежды твоей подобно благоуханию Ливана.

Возлюбленный мой бел и румян, лучше десяти тысяч других.
Голова его – чистое золото; кудри его волнистые, черные, как ворон;
Глаза его – как голуби при отоках вод, купающиеся в молоке, сидящие в довольстве;
Уста его сладость, и весь он – любезность. Вот он кто, возлюбленный мой, дочери Иерусалимские!

Говорится о любви и в древнешумерских текстах, запечатленных на клинописных табличках более четырех тысяч лет назад:

Песнь о Гильгамеше

Раскрыла Шамхат груди, свой срам обнажила, -
Увидел Энкиду - забыл где родился!
Не смущаясь, приняла его дыханье,
Распахнула одежду, и лег он на Шамхат,
Наслажденье дала ему, дело женщин, -
Ласки его ей были приятны.
Шесть дней миновало, семь ночей миновало -
Неустанно Энкиду познавал блудницу.
Когда же насытился лаской...
Вернулся и сел у ног блудницы,
Блуднице в лицо он смотрит,
И что скажет блудница, - его слушают уши.
Древнешумерский эпос, XXIII-XXI вв. до н.э.

Дошли до нашего времени сочинения античности, например, "Наука любви" римского поэта Публия Овидия Назона (43 г. до н.э. – 17 г. н.э.), и трактаты более позднего периода ("Камасутра" - подробное руководство по сексуальным техникам, созданное в Индии около IV века).

Научные исследования сексуальности были начаты в XIX веке профессором психиатрии Венского университета Рихардом фон Крафт-Эбинг (1840-1902), выпустившим книгу "Сексуальная психопатия". Наиболее деликатные места в ней были написаны по латыни, чтоб сделать ее недоступной широкому читателю. Значительное влияние на представления о сексуальности оказали работы создателя психоанализа Зигмунда Фрейда (1856-1939). В его концепции психического развития человека важная роль отводилась либидо (лат. libido – влечение, желание), бессознательному сексуальному влечению. Однако с 1960-х годов психоаналитические концепции утратили ведущее место в психологии и сексологии – науке, изучающей сексуальное поведение человека.

Научные исследования сексуальности имеют свои особенности по сравнению с другими областями психологии, социологии и медицины. Возможность постановки лабораторных

экспериментов в сексологии весьма ограничена по этическим соображениям. Основным методом получения данных являются опросы, результаты которых подвергают статистической обработке.

Такие опросы провел в конце 30-х годов американский ученый Альфред Кинзи (1894-1956). До начала его работ были исследованы преимущественно сексуальные отклонения, тогда как Кинзи собрал данные о сексуальности нормальных, здоровых людей. Некоторые специалисты быстро уловили важность полученных данных, тогда как другие критиковали их "непристойность и отклонение от традиционной медицинской респектабельности". Работы Кинзи получили широкую известность и впоследствии подобные опросы были проведены во многих странах.

Сейчас издано множество книг, которые могут дать начальные представления о сексуальных отношениях. Среди них есть солидные издания, получившие положительные отзывы во всем мире, такие как У. Мастерс и В.Джонсон. Основы сексологии М., "Мир", 1998; М.Яффе, Э.Фенвик Секс в жизни женщины. Секс в жизни мужчины, М., "Медицина", 1991; И.С.Кон. Вкус запретного плода. М., "Семья и школа", 1997.

Сами по себе знания не делают человека счастливым, но дают возможность разобраться во множестве проблем и более ответственно принимать важные решения в своей жизни.

Во многих странах разработаны школьные курсы сексуального просвещения. Исследования показали, что знания, полученные подростками, приводят к снижению числа ранних беременностей и менее рискованному сексуальному поведению, не влияя на возраст, в котором подростки получают сексуальный опыт. Большинство подростков получают информацию о различиях полов, сексуальных отношениях, беременности и противозачаточных средствах от сверстников, старших ребят, из литературы и средств массовой информации. Для 16-19 летних юношей и девушек источником сведений о сексуальности являются книги, газеты, журналы (70%), разговоры с друзьями (58%), кино и телевидение (48%), личный опыт (41% юношей и 28% девушек).

В каждой семье свои представления о том, что следует сообщать детям. Некоторые родители максимально ограждают детей от информации о сексуальности. Другие более терпимы или рассматривают секс как нечто естественное, но считают, что необходимо устанавливать разумные рамки для проявления сексуальной активности детей – точно так же как и для любой другой формы поведения. Дети в семьях с доверительными отношениями и свободными обсуждениями любых тем в будущем больше ориентируются на взгляды и установки родителей, более независимы в своем мнении и меньше подвержены влиянию стереотипов телевизионной и "дворовой" информации.

Между двумя и пятью годами дети начинают задавать вопросы о том, откуда они появились, и интересоваться различиями между полами. По мнению специалистов, дети должны получить сведения о половых различиях к 2,5 – 3 годам, а к 5-7 годам - знать о беременности и деторождении. В этом возрасте сведения о половых различиях большинством детей воспринимается спокойно и естественно. Если же эту информацию ребенок получает только в младшем школьном возрасте, то она может вызвать бурную эмоциональную, часто с отвращением, реакцию.

Психическое благополучие и здоровое отношение к сексуальности взрослого во многом зависит от того, были ли их родители способны обсуждать с детьми волнующие их деликатные проблемы, от спокойного, терпимого отношения родителей к телу и наготы. Важно также умение человека в целом строить отношения, что основывается на наличии в детстве доверительных отношений с родителями, особенно с матерью, и от общей эмоциональной открытости семейных отношений. Однако способность родителей строить семейные отношения и воспитывать детей зависит от принятых в обществе ценностей, от моральных принципов и уровня образования родителей, их собственного семейного опыта.

ОТ ДЕТСТВА К ЮНОСТИ

Каждый ребенок получает представление о собственном теле, исследуя его. Сексуальная активность маленьких детей – это одна из форм познания мира. Чаще всего дети играют, рассматривая половые органы или прикасаясь к ним.

В подростковом возрасте гормональные перестройки приводят к внешним изменениям и изменениям поведения. Появляется интерес к противоположному полу, пробуждается половое влечение и потребность в его удовлетворении.

Наиболее распространенной формой сексуальной активности у подростков является мастурбация (онанизм) – самоудовлетворение путем стимуляция половых органов для достижения оргазма. Из-за представлений о вреде и порочности этого занятия, ранее считавшегося грехом, часть подростков испытывает чувство вины и тревогу. Более половины подростков прибегают к мастурбации. Те юноши и девушки, которые не занимаются мастурбацией, чаще всего объясняют это отсутствием желания или убеждением в аморальности мастурбации. По современным представлениям, подростковая мастурбация является безопасным способом сексуальной разрядки и не приносит вреда здоровью или развитию подростка. Вред может приносить не сама мастурбация, а мифы о будто бы существующих отрицательных последствиях. Мастурбация требует внимания в тех случаях, когда она становится навязчивой и вызывает нарушения самочувствия и поведения.

К мастурбации прибегают не только подростки, но и взрослые люди, в том числе и имеющие партнеров. Мастурбация представляет дополнение к сексуальному опыту взрослого человека. Однако у небольшой части людей она становится единственной или преимущественной формой сексуальной активности (обычно это одинокие люди).

Для подросткового возраста характерно сексуальное экспериментирование, поиск форм удовлетворения появляющихся желаний. Для девушек это чаще принимает форму романтических фантазий, тогда как юноши больше стремятся к физическому удовлетворению. Часть молодых людей получает опыт гомоэротических (то есть с лицами того же пола) контактов, чаще в виде игр. У большинства это не приводит к фиксации сексуального влечения к лицам своего пола. Повзрослев, они предпочитают общение с противоположным полом.

Многие молодые люди до начала половой жизни получают опыт взаимных эротических ласк, переживая при этом пик сексуального наслаждения – оргазм (от греч. "оргао" – пылаю страстью). К 15-летнему возрасту около трети девочек и половины мальчиков приобретает подобный опыт.

Часто получение эротического опыта для мальчиков является способом самоутверждения и демонстрации превосходства, тогда как для их сверстниц наибольшее значение имеет возможность привлечь внимание, стать объектом ухаживания и восхищения. Некоторые подростки используют секс как доказательство своей независимости и способности самостоятельно принимать решения. В подростковом возрасте влюбленность, ухаживания, первый поцелуй важны не только сами по себе, но и как знаки взросления. Юношей и девушек могут беспокоить вопросы о том, как "правильно" ухаживать, когда и как можно целоваться, не являются ли они чрезмерно настойчивыми или наоборот, слишком сильно медлят.

Половина 16-17 летних подростков считают, что значительная часть или почти все их друзья уже имеют сексуальный опыт, тогда как реально такой опыт имеют не более трети. Эти представления подталкивают подростка к рискованным сексуальным экспериментам – нельзя же "отставать от других".

Представления о безопасном сексе для большинства соответствуют использованию презерватива и ответственному выбору партнера, тогда как для части подростков безопасность означает отсутствие родителей в квартире. Только треть молодых людей 16-25 лет постоянно пользуются презервативом при половом контакте, а треть – не используют его никогда. При росте распространенности СПИДа и других заболеваний, передающихся половым путем, это опасная стратегия.

ПЕРВЫЙ ОПЫТ

Для большинства девушек главным для начала сексуальных отношений является любовь, а для юношей – физическое влечение. При этом девушки недооценивают силу сексуального влечения своих партнеров, так как сами не испытывают его с такой остротой, а юноши часто не могут представить потребности девушки в близких эмоциональных отношениях. Средний возраст начала половой жизни - около 18 лет у мужчин и 19-20 у женщин.

Для молодых людей первый сексуальный контакт нередко напоминает экзамен, сопряжен с волнениями и неуверенностью, страхом оказаться "не на высоте". Девушка может быть неуверенна в своей сексуальной привлекательности или чувствах партнера, юноша может бояться отсутствия эрекции, преждевременной эякуляции или того, что он что-то делает "неправильно". Физиологические проявления сексуального возбуждения могут шокировать обоих. Напряженность и неуверенность заставляют молодых людей прислушиваться более к своим собственным переживаниям, чем к чувствам партнера, что тоже не упрощает общения. Некоторых особенно впечатлительных людей неудачный первый опыт может надолго оттолкнуть от повторения попыток или сформировать отрицательное отношение к сексуальности.

Недостаток опыта может заставить сомневаться в правильности принятого решения о начале близких отношений. Хотя наиболее распространены романтические представления о сексе как проявлении взаимной любви, причины, по которым люди вступают в интимные отношения, достаточно разнообразны. Это может быть стремление к удовольствию и приятному времяпрепровождению, желание эмоционального контакта, предполагаемое вступление в брак, самоутверждение, любопытство, престижность, расширение чувства свободы и независимости, или оттого, что больше нечем заняться.

Среди школьников 15% девочек и 20% мальчиков имеют сексуальный опыт. При этом только каждая третья девушка и каждый пятый юноша были влюблены в своего первого полового партнера, остальные чувствовали симпатию или вообще никаких романтических переживаний не испытывали. Около 80% юношей и 50% девушек оценивают свой первый сексуальный опыт положительно, а у 6% юношей и 24% девушек он оставил неприятные воспоминания.

Среди опрошенных в 1995 г. 16 – 19-летних россиян 22% юношей и 34% девушек вступили в первый сексуальный контакт с человеком, которого знали более года, 21% юношей и 11% девушек – с тем, кого до этого вовсе не знали. Для остальных продолжительность знакомства составляла от недели до двух-трех месяцев.

Некоторые подростки (особенно если вступают в сексуальные отношения в состоянии опьянения) даже не успевают задуматься о выборе партнера, тогда как другие придают этому выбору большое значение. У молодых людей часто не хватает опыта, чтобы оценить свой выбор.

Привлекательность возможного сексуального партнера определяется разными факторами, как биологическими, так и психологическими. Сначала человек реагирует на внешность, умение держаться, затем, по мере развития отношений, часто более значимыми становятся взаимопонимание, наличие общих интересов, ощущение комфорта и спокойствия в присутствии друг друга. Важным, зачастую неосознаваемым фактором влечения, является запах (для одних привлекателен естественный запах здорового тела, для других – запах духов или дезодоранта). Для одних людей в привлекательности партнера могут играть роль мода, социальный статус, другие ожидают от партнера надежности и умения оказать поддержку. Для мужчин часто важны визуальные стимулы. Для женщин более значимо чувство эмоциональной близости, поэтому для них так важны слова любви, которые мужчинам могут казаться лишними.

Для того, чтобы определить правильность выбора партнера, надо попытаться сформулировать для себя свои собственные ожидания от этих отношений. Какова цель – построить прочные, продолжительные отношения или просто приятно провести вечер? Какие качества партнера важны? Обладает ли он или она этими качествами на самом деле?

В принятии решения о начале интимных отношений важную роль может играть предварительное выяснение совпадения взглядов партнеров. Гораздо безопаснее сначала обсудить совместные представления о физической близости, возможных последствиях, способах предохранения от беременности и инфекций, той мере ответственности за отношения, которую каждый готов взять на себя, чем столкнуться с проблемами и непониманием непосредственно во время физической близости. Однако некоторые могут стесняться слов больше, чем действий. Юноши и девушки могут спросить друг друга о том, что им нравится или не нравится, рассказать о своих желаниях, не навязывая их партнеру. Иногда взаимопонимание возникает сразу, но часто для этого необходимо проявить терпение и тактичность. Этому препятствуют также застенчивость, агрессивность или чрезмерная поглощенность человека самими собой.

К сожалению, часть подростков приобретает сексуальный опыт без их согласия насильственным способом. Сексуальное насилие, а также вступление в сексуальные отношения с несовершеннолетними детьми независимо от того, были они при этом согласны или нет, является уголовно наказуемым преступлением. Влияние сексуального насилия на самооценку и развитие человека может быть очень длительным. Часто дети и подростки, подвергшиеся сексуальному насилию, испытывают необоснованное чувство вины и стыда, теряют доверие к взрослым. Существуют организации, в которые можно обратиться за помощью и поддержкой в таких ситуациях (центр помощи пережившим сексуальное насилие "Сестры" <http://www.doktor.ru/sisters/>). Кроме того, в каждом регионе имеются кризисные центры и центры психологической помощи для школьников, подростков и взрослых).

Иногда можно встретить утверждения, что современная молодежь стала более прагматичной и бездуховной. Однако это не верно. Любовь по-прежнему зажигает сердца молодых людей, и это то чувство, о котором у всех народов и во все времена слагали легенды. И когда сексуальная близость является проявлением этого чувства, она приносит наибольшее счастье и удовлетворение.

В прическу воткнутый жасмин,
И нега уст полуоткрытых,
И тело, что умащено
Сандалом, смешанным с шафраном.
И нежный хмель ее груди -
Вот рай с усадями своими!
Все прочее - такая малость...
Индия, 1 тыс. н.э.

СЕКС И СЕМЬЯ

Создание семьи – союза двух людей, старающихся любить и поддерживать друг друга, – дает многим людям чувство счастья и защищенности. В счастливых браках сексуально удовлетворены 95% супругов, в несчастливых – 22%.

Для благополучия, устойчивости брака очень важна сексуальная гармония и удовлетворенность. У совместно проживающих пар и супругов она выше, чем у одиноких людей. По значимости она следует за духовной, психологической и бытовой совместимостью.

Супруги и совместно живущие пары занимаются сексом в два раза чаще, чем одиночки. При этом среди женатых в пять раз больше мужчин, тратящих на секс менее 15 минут. С возрастом и продолжительностью брака сексуальная активность уменьшается. В первый год после брака частота половых контактов достигает у супругов в среднем 15 раз в месяц, тогда как к 5 году снижается до 10 и менее. Особенно высока половая активность в медовый месяц. Молодожены могут почти все свое время посвящать различным формам сексуального общения. В среднем частота сексуальной активности супругов меняется от 6-7 раз в месяц в 17–18 лет до 1-4 раз после 50 лет, достигая максимума - 8-10 раз в месяц - в 28-30 лет. В возрасте 26-30 лет 15% супругов имеют сношения ежедневно, 60% - 2-3 раза в неделю.

Проявлению сексуальности способствует благоприятная атмосфера в семье. Снижают сексуальный интерес однообразие супружеской жизни, недостаточная интимность обстановки, семейные конфликты.

При появлении неполной удовлетворенности мужья жалуются главным образом на отсутствие желания у жены, а жены – на физиологический, буднично-подход мужей. Более половины женщин после 15 лет брака испытывают оргазм почти при каждом половом акте, менее 10% никогда не испытывали его. При недостаточной удовлетворенности сексуальными отношениями партнерам может потребоваться консультация врача или психолога.

Дисгармония сексуальных отношений – одна из главных причин супружеской неверности. До трех четвертей мужей и около половины жен признают, что имели внебрачные связи, причем у мужчин больше число партнерш и среди них больше малознакомых, случайных связей. При этом

более трети неверных супругов имеют только одного постороннего сексуального партнера, но 7% мужчин и 3% женщин имеют более 20 партнеров.

Многие мужчины изменяют не потому, что другие женщины привлекательнее, чем их супруга, а потому, что видят в этом своеобразный способ самоутверждения или стремятся к сексуальному разнообразию. Для женщин основной причиной нарушения супружеской верности является эмоциональная неудовлетворенность мужем, и лишь затем следуют сексуальная неудовлетворенность, желание отомстить мужу за измену и др.

Некоторые пары договариваются между собой, что один из супругов или оба имеют право на внебрачные сексуальные связи. Мотивы такого решения бывают разными: супруги могут пытаться таким образом сохранить свою личную свободу, сделать свою жизнь более разнообразной и увлекательной, или следовать каким-то особым убеждениям. Для одних пар это оказывается успешным способом стабилизации их отношений, тогда как в других случаях приводит к разрушению брака, видимо, усиливая те конфликты, которые имелись и до этого. Один из видов внебрачного секса по взаимному согласию – свингинг (от англ. *swinging* - чередование), когда две супружеские пары обмениваются партнерами или занимаются сексом совместно. В настоящее время число внебрачных сексуальных связей несколько снизилось из-за угрозы заражения СПИДом. Люди, имеющие внебрачные связи, довольны своими супружескими отношениями не меньше, чем верные супруги, однако они несколько менее уверены в том, что их отношения сохранятся. У некоторых супружеских пар внебрачный секс воспринимается как угроза их браку, тогда как у других внебрачные связи не вызывают беспокойства, так как они оценивают свой брак прежде всего по своим взаимоотношениям друг с другом и по тому, в какой мере эти взаимоотношения соответствуют их интересам.

Удовлетворенность супружескими отношениями и сексуальной жизнью обычно отмечают люди с высокой удовлетворенностью своей жизнью в целом.

ОСЕННЯЯ ПОРА

Избавь скорее от мучений
Того, кто праведником был
И кто в часы полночных бдений
Аллаха славил и просил
Прощенья за грехи земные,
Но дни потом пришли иные,
И к полногрудой деве страсть
Такую возымела власть,
Что я забыл про все святыни,
Про час господнего суда,
И не раскаялся поныне!
И не раскаюсь никогда!

Башиар ибн Бурд (714-778). Поэт в возрасте 60 лет подвергся гонениям за сочинение стихов эротического содержания и был казнен (засечен до смерти) по приказу Багдадского халифа

Часто можно встретить мнение, что секс – это занятие для молодых, здоровых и привлекательных людей. Но потребность в душевной близости не исчезает с годами, а биологические процессы старения не несут в себе ничего, что должно было бы воспрепятствовать проявлению сексуальной активности. После 60 лет более половины мужчин и женщин прекращает половую жизнь, однако 15% продолжает ее и после 80 лет. По данным опросов, более половины супругов в возрасте 50-60 лет имеют сношения раз в неделю, а 6% делают это ежедневно.

С возрастом сексуальные порывы становятся не так часты и не столь сильны, как в юности, что никак не отражается на эмоциях или получаемом удовлетворении. У сексуально активных мужчин и женщин физиологические изменения половой сферы выражены в меньшей степени, а концентрация половых гормонов выше, чем при отсутствии половой активности. В возрасте 80-100 лет одна треть женщин и две трети опрошенных мужчин имеют сексуальные контакты, хотя в части случаев они проходят без полового акта, в форме взаимных ласк. Степень наслаждения от

полового акта, ласк или прикосновений в этом возрасте достоверно коррелирует с интенсивностью сексуальной активности и ее значимостью в молодости.

РАЗНЫЕ ЛЮДИ

В делах любви каждый должен руководствоваться традициями и нравами своей страны, но больше всего – собственными наклонностями.

Камасутра

Сексуальные предпочтения, привычки и представления о том, что допустимо, а что аморально или вредно для здоровья, очень разнообразны. В их формировании участвует как биологические компоненты, так и культурные установки. Принятые в обществе нормы и ценности значительно влияют на формирование и проявления сексуальности.

Представления о нормах различны в разные времена и в разных странах. Уровень терпимости общества к разнообразию сексуальных предпочтений зависит от общего уровня терпимости к разнообразию взглядов и убеждений. От 2 до 5% людей имеют гомосексуальную ориентацию. Мужской гомосексуализм считался нормой в античной Греции и является традиционным у некоторых современных народов с архаичной культурой, тогда как в ряде европейских стран, в том числе в нашей стране, в разные периоды его считали грехом, пороком, болезнью или уголовным преступлением. Сейчас и мужской и женский гомосексуализм рассматривают как один из вариантов сексуальной активности, а в некоторых странах разрешена регистрация гомосексуальных браков. Обычно наиболее репрессивны к проявлениям разных форм сексуальности тоталитарные общества.

У каждого человека имеются свои представления о допустимости тех или иных форм сексуального поведения, о неприемлемости или желательности, например, оральных контактов, или о продолжительности и видах предварительных ласк. Одни считают, что секс с любимым приносит счастье и чувство психологической защищенности, а случайная связь – это чисто механический акт, дающий лишь физическое удовлетворение. Другие получают удовольствие от секса со многими разными партнерами или находят привлекательным групповой секс. Женщины реже, чем мужчины, способны заниматься сексом без любви. Часто люди, не умеющие устанавливать близкие, доверительные отношения, постоянно меняют партнеров. Сексуальная свобода и неограниченная возможность выбора не делают человека однозначно счастливым. Более того, в них кроется разочарование, стрессы и конфликтные ситуации. Многие люди тяжело переживают нарушение верности их партнером. С возрастом обычно и у женщин и у мужчин увеличивается избирательность сексуальных связей, возрастает стремление к интимности и построению близких личных отношений.

Некоторые люди отличаются неконтролируемым стремлением к половым контактам, в том числе с незнакомыми людьми, и пренебрежением к возможным последствиям. Такое поведение называют сексуальной аддикцией (зависимостью). Оно сходно с зависимостью от алкоголя или наркотиков. В основе сексуальной аддикции часто лежит желание избавиться от ощущения подавленности или собственной никчемности. Стремясь к самоутверждению или спасаясь от горя и одиночества, такие люди снова и снова вступают в сексуальную связь, чтобы хотя бы ненадолго ощутить уверенность в себе и избавиться от неприятных переживаний.

По данным опросов, 75% мужчин и женщин откровенно говорят партнеру о тех чувствах, которые вызывают у них их сексуальные отношения, около половины рассказывает о своем прежнем сексуальном опыте, и примерно столько же - о своих взглядах на будущее их связи. В своих отношениях с партнером женщины более склонны к ответственности и более откровенны, чем юноши и мужчины. Женщины больше говорят о своих опасениях, своих чувствах к родным и друзьям, тогда как мужчины – о том, что им нравится в партнерше, о том, чем они гордятся и о своих политических взглядах. И мужчины, и женщины ценят в партнере способность к сопереживанию. Человеку, не желающему или не способному принимать и понимать взгляды,

мысли и чувства другого, трудно поддерживать интимную близость.

Важно, чтобы диапазоны приемлемости различных форм сексуальности у партнеров совпадали или хотя бы не противоречили друг другу. В сексе допустимо и хорошо только то, что допустимо и хорошо для обоих.

В сексуальном общении половой акт не всегда занимает главное место – есть люди, предпочитающие другие формы активности, такие как любовные игры или оральный секс, который практикуют около половины мужчин и женщин. Значительно реже встречается анальный секс (менее 10%) и половой акт с двумя и более лицами (1-4%). Согласно опросам, у современных мужчин среднее число сексуальных партнеров за всю жизнь – 6-9, у женщин – 2-4. При этом небольшая часть людей имеет сотни партнеров, тогда как некоторые люди никогда не вступают в сексуальные отношения.

Сильно различается интенсивность половой жизни – от нескольких раз в день до нескольких раз в год или полного воздержания. Если потребность в сексе у супругов или партнеров не совпадает, более активный может искать удовлетворения в различных формах сексуальной активности – петтинг (при согласии второго партнера), дополнительные связи (скрытно или по обоюдному согласию партнеров), прибегнуть к мастурбации или попытаться переключиться на что-нибудь другое (например, рубить дрова, как герой фильма "Укрощение строптивого").

Продолжительность самого полового акта также индивидуальна и варьирует в среднем от 2 до 10-15 мин., в некоторых случаях достигая 30 минут и более. Обычно она увеличивается при повторных половых актах. При этом предварительные ласки и любовные игры могут занимать несколько часов, а могут и вообще отсутствовать.

Посоветовать наилучшую сексуальную технику также невозможно, как посоветовать наилучший ход в шахматной игре. Первые в мире письменные руководства по сексуальному искусству были созданы в Китае в III в. до н.э. В них приводились сведения о космическом значении сексуальных отношений и способах достижения гармонии мужской (ян) и женской (инь) энергии, рекомендации относительно предварительных ласк и описания разнообразных поз, применявшихся при сношении. Каждая поза имела свое название ("Признание в нежной привязанности", "Драконы свиваются в петлю", "Скачки диких лошадей"), а описания их порой напоминали инструкции для акробатических упражнений.

Для одних людей важно разнообразие эротической игры и яркость сексуальных реакций, тогда как для других – частота половых сношений. Часть женщин не считает эякуляцию партнера обязательной при каждом половом акте, и оргазм для них может быть не самой важной частью секса. Мужчины, так же как и женщины, достигают оргазма не при каждом половом контакте – иногда у них просто не возникает потребности в этом, они могут получать наслаждение от эротической игры.

Переживания пика сексуального наслаждения - оргазма - очень индивидуальны и различны у мужчин и женщин. У мужчин в большинстве случаев извержение семени (эякуляция) совпадает с переживанием оргазма. Обычно после оргазма у мужчины наступает более или менее продолжительный период отсутствия эрекции (рефрактерный период). Однако некоторые мужчины утверждают, что способны переживать оргазм без наступления эякуляции, а молодые мужчины могут обойтись без рефрактерного периода и иметь два или три оргазма подряд с эякуляцией или без нее. У женщин обычно нет рефрактерного периода, и физически они способны испытывать повторные оргазмы, хотя их количество может ограничиваться усталостью. Некоторые женщины испытывают многочисленные оргазмы, тогда как с другими никогда этого не происходит. Женские сексуальные реакции сильнее мужских зависят от психологических, эмоциональных факторов. Для мужчины переживание близости с любимой женщиной и со случайной партнершей очень сильно отличаются, но сексуальное удовлетворение у женщины гораздо больше, чем у мужчины, зависит от чувства нежности и любви к партнеру, ощущения близости к нему, телесной открытости, радости от того, что он восхищается ею. Отсутствие оргазма может быть вызвано беспокойством, недостаточной душевной близостью между партнерами, усталостью, физиологическими причинами.

Даже у одного и того же человека переживания оргазма могут сильно различаться – от похожих на взрыв или мягких и трепетных, варьируя от непродолжительного чувства приятной разрядки в

области гениталий до блаженства, ощущаемого во всем теле или экстатического чувства слияния с партнером и расширения сознания до масштабов Вселенной.

Способность переживать оргазм определяется прежде всего свойствами личности, а не сексуальной техникой (которая, безусловно, в некоторых ситуациях также может быть достаточно важной). Главное – не длительность и изощренность ласк, а способность принимать собственные эмоциональные переживания и разделять их с партнером. Для достижения гармонии важно понимать партнера. Однако представления, что такое понимание может быть достигнуто само по себе, нереалистичны – обычно оно возникает при взаимном обсуждении чувств, установок и желаний партнеров.

Не существует такой системы правил, связанных с сексуальностью, которая была бы верна для всех и каждого. Представление о нормах морали, физиологии и психологии оказываются в этой сфере очень индивидуальными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изначально секс ни хорош, ни плох. Это не грех и не добродетель. Это просто процесс, лежащий в основе воспроизводства рода человеческого, но получивший в человеческой культуре иные, не связанные с рождением детей, функции. Это процесс, который человек может сделать полезным или разрушающим для себя. Если человек чувствует грязь, вину за то, что занимается сексом – то секс становится для него источником вины, греха и загрязнения. Но если человек чувствует (не рационально признает, а чувствует) в нем чистоту, свет, энергию, то это становится для дорогой, ведущей в небеса, способом духовного развития. Для большинства людей секс дает одно из самых сильных переживаний в жизни, и мало кто остается к этому равнодушным. Секс - это лестница между адом и небесами. И каждый сам выбирает направление, куда по этой лестнице двигаться.

Глаз не сводит с нее восхищенный муж,
а она только взгляд его страстный ловит,
Им, влюбленным, кажется: кроме них
нет других на свете мужчин и женщин.
Праkritские двустиишия, 5 век