



АНДЖЕЙ ГРИШЕВСКИЙ
(сексолог)



ПШЕМЫСЛАВ ПИЛАРСКИ
(журналист)



ИНТИМНЫЙ РАЗГОВОР
ПРО **ТОТ** САМЫЙ ОРГАН

БОМБОРА™

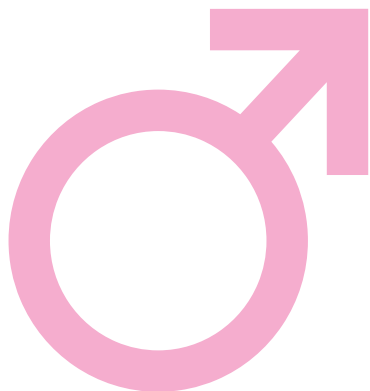
Москва 2019

СОДЕРЖАНИЕ

МОЙ ДЖОНСОН ТО, МОЙ ДЖОНСОН ЭТО, или О многообразии имен пениса	7
ПРИХОДИТ МУЖЧИНА К СЕКСОЛОГУ..., или Хватит убегать от проблем	15
САПЕР ОШИБАЕТСЯ ЛИШЬ ОДНАЖДЫ, или О мужском стыде	35
33 САНТИМЕТРА РАСПУТИНА, или Размер имеет значение	44
ВНИМАТЕЛЬНО ПОСМОТРИ НА СВОЕГО ДРУГА, или Анатомия пениса	59
ПЯТЬДЕСЯТ ЧЕТЫРЕ МИНУТЫ РАЗ В ТРИ ДНЯ, или Как работает пенис	75
ПОЧЕМУ ОН ЗАСЫПАЕТ ПОСЛЕ СЕКСА, или Несколько вещей об оргазме, которых вы не знаете	89
ЭТО НЕ ЛОХ-НЕССКОЕ ЧУДОВИЩЕ: мужская точка G существует	99
ОТКУДА БЕРУТСЯ СЕКСУАЛЬНЫЕ ФАНТАЗИИ?	103
МАТЕМАТИКА И ВИЗУАЛЬНОЕ ИСКУССТВО В СЕКСЕ, или О сексуальной корзине	117
СЕКС — ЭТО НЕ СПОРТ, или Мой первый раз	123
О СЕКСУАЛЬНОМ СОЗРЕВАНИИ: от утробы матери до пенсии	129
О КОНТРАЦЕПЦИИ И ТОЛЬКО О НЕЙ, потому что это дьявольски важная тема	141

«СЕГОДНЯ БУДЕМ РАБОТАТЬ?», или Как сделать, чтобы женщина захотела секса	149
АТОМЫ И СВЯЗИ С ПАРТНЕРАМИ на фоне отношений с матерью	154
РУКОБЛУДИЕ И ДРОЧКА, или Почему у мастурбации такой плохой PR	161
МОЖНО ЛИ СЛОМАТЬ ПЕНИС, или Проблемы и решения	168
КОНЬ НА РЫЦАРЕ И ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ, которые приходят с годами	181
И КАК ТУТ НЕ СПЕШИТЬ, или О том, как справиться с преждевременной эякуляцией	190
А ПОСЛЕ ВОССТАНИЯ....	199
КАК МНЕ ЖЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я НЕ ЖЕЛАЮ?	241
ПРИМИ ТАБЛЕТКУ? — НЕОБЯЗАТЕЛЬНО, или Что делать, когда огонь не хочет загореться	259
ДИТЯ ТЕШИТСЯ — У ВЗРОСЛОГО ПРОБЛЕМЫ, или О зависимостях в сексе	272
БАТУТНЫЙ ПАРК, или Как уйти от зависимости, а лучше как ее не заработать	292
НОМО PORNOGRAFICUS, или Как нас меняют редтьюбы и тиндеры	310
О ВЕНЕРИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, или О том, сколько раз и как мы рискуем в сексе	317
ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ИЗМЕНЯЮТ?	325
ТАНЦУЮЩИЙ ПЕНИС И МЕРТВАЯ КОЗА, или Как внести разнообразие в сексуальную жизнь в постоянных отношениях	329
МОНОЛОГИ ПЕНИСА, или Позволь ему высказаться	346
Библиография	363
Благодарности	374

МОЙ ДЖОНСОН ТО, МОЙ ДЖОНСОН ЭТО, или О МНОГООБРАЗИИ ИМЕН ПЕНИСА



**— ГОВОРЯТ, ЧТО У МУЖЧИН НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ
ПРОБЛЕМ С СЕКСОМ. ЭТО ТАК? ?**

— Да, так. Ко мне приходит клиент и говорит: «Мой Джонсон то, мой Джонсон это...». Я спрашиваю: «Это ваш партнер?». Клиент отвечает, что нет, это его пенис. И проблемы с ним. А с мужчиной всегда все в порядке.

У многих мужчин складывается впечатление, что член — какое-то отдельное существо, но ведь нельзя принести на терапию только член! Это не зубы или горло, когда можно открыть рот, показать, что болит, получить рецепт и пойти дальше.

Проблемы в сексе всегда касаются человека целиком.



? — ПОЧЕМУ МЫ ПРЕДПОЧИТАЕМ ДУМАТЬ, ЧТО ПЕНИС — ОТДЕЛЬНОЕ СУЩЕСТВО?

— Это облегчает нам жизнь. Я поговорю с терапевтом о члене, пожалуюсь на него, терапевт что-нибудь сделает, и проблема исчезнет. Встречи с сексологом многие клиенты рассматривают почти как поход к парикмахеру: «Подстригите мне бороду, как считаете нужным, а я решу, устроит меня это или нет». Такое магическое мышление немного напоминает первобытное: пожалуйста, совершите обряд искупления над этим органом, а то он слишком несговорчивый стал. Мы как бы заклинаем это капризное божество. У меня в сексе с партнершей/партнером что-то не складывается: наверное, мой маленький бог хочет свежей крови! Нужно поискать еще жертву. Это очень распространенный подход.

Один из моих клиентов год встречался с женщиной, а когда они наконец съехались, секс из их жизни пропал.

? — БОЖЕСТВО СТАЛО ТРЕБОВАТЬ ЧЕГО-ТО НОВОГО?

— Да. У клиента появились проблемы, и он стал «решать» их, находя женщин на стороне. Две, три в месяц. Он никогда не задумывался, откуда такая «прожорливость». Только когда мы начали терапию, выяснилось, что у его проблемы есть психологическое обоснование: патологические отношения с матерью привели к страху перед близостью в сексе. С новым человеком заниматься сексом легко, но как только появляется привязанность, секс пропадает.

? — ТО ЕСТЬ ОН КОРМИЛ СВОЕГО МОНСТРА НОВЫМИ ЖЕНЩИНАМИ ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ВЫЯСНИТЬ, ПОЧЕМУ МОНСТР ГОЛОДЕН. КАЖЕТСЯ, НЕКОТОРЫМ МУЖЧИНАМ НУЖНО ПРИШИТЬ ЧЛЕН, ЧТОБЫ ОНИ ПОНЯЛИ, ЧТО САМИ УПРАВЛЯЮТ ИМ.

— Да, на наших сессиях мы «пришиваем» пенис, и это бывает не менее болезненно, чем если бы это и правда делалось при помощи иглы и нитки. Восприятие члена как чего-то внешнего очень удобно: если он где-то там болтается, то что я могу сделать, если он плохо себя ведет? А когда я понимаю, что это «что-то» — часть меня, приходится брать ответственность на себя.

— ЧАСТЬ МЕНЯ? ДА ВЕДЬ НАС С ДЕТСТВА ОТДЕЛЯЮТ ОТ СОБСТВЕННОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ: НЕ ТРОГАЙ ТАМ, ФУ, БЯКА, ЭТО ГРЕШНО. ?

— Я думаю, что это главная причина того, как мы воспринимаем наше тело ниже пояса. Раз с этой областью что-то не так, то лучше с ней ничего общего не иметь. Матери часто очень пугаются того, что их сын играет пенисом.

— КОВЫРЯНИЕ В НОСУ ПОЧЕМУ-ТО ТАКОГО СТРАХА НЕ РОЖДАЕТ, А ВЕДЬ И НОС, И ПЕНИС — ЧАСТИ НАШЕГО ТЕЛА. ?

— Нужно смотреть на себя целиком. То есть, во-первых, признать, что у нас есть разные части тела. Во-вторых, начать глубже разбираться в себе, своих эмоциях, переживаниях. Это полностью расходится с тем, как сейчас воспитывают молодых людей: они не должны переживать, наоборот, им предписывается полностью отказаться от собственной эмоциональной составляющей.

— КОГДА Я КУПАЮСЬ В МОРЕ ИЛИ СИЖУ В ПЕСОЧНИЦЕ, Я ДОЛЖЕН БЫТЬ В ТРУСАХ. ЧТО В НИХ ТАКОГО СКРЫВАЕТСЯ, ЧЕГО Я ДОЛЖЕН СТЫДИТЬСЯ? ?

— Ха, хороший вопрос! Это коснулось даже Иисуса. Уже с XVI века его пенис стали прикрывать на живописных изображениях и скульптурах. Об этом рассказывается в замечательной книге «Сексуальность Христа»¹. В то же время в Средневековье ничего не мешало массово торговать такой реликвией, как фрагменты его крайней плоти.

— ИМЕННО! ВЕДЬ ПОСЛЕДСТВИЕМ ПЕРВОРОДНОГО ГРЕХА СТАЛ СТЫД — АДАМ И ЕВА ОСОЗНАЛИ, ЧТО ОНИ НАГИЕ. И С ТЕХ ПОР НИКУДА НЕ ХОДИЛИ БЕЗ ЛИСТОЧКОВ. ?

— Первородный грех родился тогда, когда человек осознал, что обладает сексуальностью.

¹ По-видимому, речь идет об эссе искусствоведа Лео Штейнберга «Сексуальность Христа в искусстве Возрождения и в современном забвении» (The Sexuality of Christ in Renaissance Art and in Modern Oblivion), опубликованном в американском журнале October в 1983 году. — *Примеч. ред.*

? — ИНСТИНКТЫ ВСЕ ЖЕ СИЛЬНЕЕ РЕЛИГИИ ИЛИ КУЛЬТУРЫ.

— Иначе нас давно бы не было. Отсутствие контакта с сексуальностью — отсутствие контакта с самим собой. Это отчетливо видно, когда у нас с 25 лет начинает падать уровень тестостерона и появляются проблемы с эрекцией. Мужчина чувствует страх и бессилие, будто на него сбросили атомную бомбу.

? — И ОН НЕ МОЖЕТ НА ЭТО ПОВЛИЯТЬ?

— Мы не можем повлиять на многие вещи, связанные с нашим телом. Мы седеем, у нас портится слух, зрение. Но это по-прежнему наше тело, и все причины по-прежнему внутри нас, а не снаружи.

? — ДА, НО ВЕДЬ Я МОГУ ЧТО-НИБУДЬ ПРЕДПРИНЯТЬ, НАЧАТЬ ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА, НАПРИМЕР.

— Именно в случае проблем с сексуальной жизнью таблетки — не лучшее решение. Очень часто именно с этого начинают мои клиенты: дайте мне, пожалуйста, таблетку. Один клиент не замечал, что его проблема проявляется только в те дни, когда у жены овуляция. Они пытались завести ребенка, но он боялся отцовства, и в ответ на это появлялись проблемы с эрекцией.

? — КАК ТЫ РАБОТАЕШЬ С ТАКИМИ МУЖЧИНАМИ?

— Я предлагаю научиться общаться с самим собой.

? — ЛЕГКО СКАЗАТЬ.

— И этому не трудно научиться. Нужно только наблюдать. Что-то происходит? Подумай сейчас о себе. Когнитивно-поведенческая психотерапия великолепно помогает научиться разным методикам, позволяющим заглянуть внутрь себя, в свои мысли и чувства.

? — ТАКИМ ОБРАЗОМ, НУЖНО НЕ ТОЛЬКО УДЕЛЯТЬ САМОМУ СЕБЕ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ, НО И РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ ПРОЯВЛЯТЬ ЧУВСТВА.

— Мужчину воспитывают так, чтобы он действовал как автомат, но никто из нас не машина. Секс — это не последовательность действий, которые нужно выполнить: ее оргазм, мой оргазм, перевер-

нулся на другой бок, точка. Занятие сексом как прохождение определенных чек-поинтов похоже на еду по часам: ты сосредоточен на том, что у тебя всего полминуты на прием пищи, а не на вкусе. Кроме того, за такое короткое время мозг не успевает понять, что ты что-то съел, поэтому еды потребуется больше, причем до 40%. То же самое с сексом: **если вы занимаетесь быстрым сексом, вам нужно его гораздо больше.** Поэтому многие мужчины после секса с партнершей бегут к компьютеру, чтобы эмоционально «догнаться» с порнографией.

— **ТО ЕСТЬ МЫ ПРОПАГАНДИРУЕМ СЛОУ-СЕКС.** ?

— Сексологи его пропагандируют уже с 70-х годов. Конечно, тогда еще не было такого термина. Реалии были иными. Например, порнография не была ни настолько доступна, ни настолько распространена. Было меньше факторов, негативно влияющих на сексуальность. А сегодня? Зачем стараться в спальне, если можно втихаря посмотреть фильм или эфир с камеры? Один мой пациент каждую ночь проводит по несколько часов в туалете — сидит со смартфоном и мастурбирует, пока его партнерша спит.

Кто знает, может, скоро мы окажемся в ситуации, когда нужно будет пропагандировать человеческий, реальный секс.

— **ЭТОТ ПАРЕНЬ, КОТОРЫЙ ПО НОЧАМ СИДИТ В ТУАЛТЕ, МОЖНО СКАЗАТЬ, ПРОВОДИТ КАКОЙ-ТО РИТУАЛ — КОРМИТ СВОЕ БОЖЕСТВО МАСТУРБАЦИЕЙ.** ?

— В обществе невероятно сильно ошибочное убеждение, что единственная эрогенная зона у мужчин — пенис, и его стимуляции достаточно для сексуальной жизни.

— **ЕДИНСТВЕННАЯ ЭРОГЕННАЯ ЗОНА, ОДИНОКИЙ ОСТРОВ В ОКЕАНЕ, ОТДЕЛЬНОЕ СУЩЕСТВО. СФЕРА СЕКСА — ЭТО ОДНО, А ОСТАЛЬНОЕ ТЕЛО И ЭМОЦИИ — ДРУГОЕ.** ?

— Отсюда и берутся разные, иногда пугающие, истории. Один мой пациент, убежденный в том, что мастурбация вредна и грешна, наказывал за нее свой член, поливая его горячей водой. Потому что пока остается ожог, к пенису невозможно прикасаться.

? — **КАК НАПИСАНО В ЕВАНГЕЛИИ ОТ МАТВЕЯ: «ЕСЛИ ЖЕ ПРАВЫЙ ГЛАЗ ТВОЙ С ОБЛАЗНЯЕТ ТЕБЯ, ВЫРВИ ЕГО И БРОСЬ ОТ СЕБЯ».**

— А если причина греха — член, полей его кипятком или натри чесноком. Я не шучу. Другой мой пациент так делал и повредил слизистую оболочку, вследствие чего ему совершенно не хотелось трогать себя «там».

? — **ТРОГАТЬ СЕБЯ «ТАМ», ТРОГАТЬ СВОЕГО «ДЖОНСОНА». ИЛИ «ВАСЮ». ВСЕ ЭТИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОЧЕНЬ ПРИМЕЧАТЕЛЬНЫ.**

— Я еще часто в кабинете сталкиваюсь с военными метафорами. Дуло, копье, мачете, гарпун, пика.

? — **НЕКОТОРЫЕ ГОВОРЯТ «МОЙ МАЛЕНЬКИЙ». ЭТО УНИЗИТЕЛЬНО. ГЕНИТАЛИИ, КАЖЕТСЯ, ЕДИНСТВЕННЫЙ ОРГАН, КОТОРОМУ ДАЮТ КАКИЕ-ТО ПРОЗВИЩА. ВРЯД ЛИ КТО-ТО НАЗОВЕТ СВОЮ ПОДМЫШКУ ВАНДОЙ, А ЛОКОТЬ ЗЕНОНОМ.**

— Женщины про свою промежность говорят «моя Еленка», «моя пуся», «моя киска». Одна моя клиентка говорит про вагину «моя йони»;¹ я считаю, это прекрасное индийское описание. Что интересно, исключительно мужчины используют вульгаризмы при описании пениса: «хрен», «елда»...

? — **ОТКУДА ВСЕ ЭТО?**

— Чаще всего — сила привычки. Со времен детства во дворе они привыкли так говорить. Именно в начальной и средней школе парни много говорят о гениталиях, рисуют везде члены: на партах, доске, стенах. В то же время они запоминают, что настоящий мужчина говорит о гениталиях по-мужски, то есть вульгарно.

Ровесники научили их лексике анатомии и секса, мужчины взрослеют, а слова не меняются. В моем кабинете клиенты часто разговаривают на таком же языке.

¹ Йони (санскр.) — санскритский термин, используемый для обозначения влагалища, вульвы, матки. В буквальном переводе означает «чрево», «место рождения». — *Примеч. ред.*

— ЭТА ЛЕКСИКА В БЛИЖАЙШИЕ ГОДЫ ВРЯД ЛИ ИЗМЕНИТСЯ. ?

— А ты знаешь, на что еще влияет отделение мужчин от их членов? Когда клиенты приходят ко мне с проблемой, они напуганы, не понимают, что происходит. Они даже не в состоянии описать проблему. Я понимаю, что когда у человека появляются проблемы со здоровьем, он испытывает стресс. Но для эффективности терапии нужно перебороть страхи. Врачи могут осмотреть наши больные органы, но в случае с терапевтом, сексологом проблемы надо проговаривать. Бывает, что приходит мужчина и выдавливает из себя: «У меня проблемы с эрекцией». Я его расспрашиваю: когда, в каких обстоятельствах и так далее. А он в ответ снова: «У меня проблемы с эрекцией!». И только это он в состоянии произнести.

— ОН СОБРАЛСЯ С СИЛАМИ, ВЫПАЛИЛ, А ТЕПЕРЬ ТЫ С ЭТИМ ДОЛЖЕН ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ. САМОСТОЯТЕЛЬНО, БЕЗ НЕГО. ?

— Так не получится. Чтобы достичь результата, мы должны работать вместе. Некоторые «приводят» свой пенис ко мне, как если бы привели собаку к ветеринару. «Вот, пожалуйста. Полечите его, а я подожду в коридоре». Или: «Наступает двадцать два часа — и это час икс», — говорит клиент. «Что за час икс?» — уточняю я. «Ну когда мы кое-что делаем». Все. Некоторые еще многозначительно подмигивают.

— СЛОВО «СОЖИТЕЛЬСТВО» ТАК УЖАСНО БЕСПОЛО. А «ЗАНЯТИЕ СЕКСОМ» БОЛЬШЕ АССОЦИИРУЕТСЯ С ЗАПОЛНЕНИЕМ ЗАЯВКИ НА ФИНАНСИРОВАНИЕ, ЧЕМ С РОМАНТИЧЕСКИМИ МИНУТАМИ, ПРОВЕДЕННЫМИ ВДВОЕМ. В ОБЩЕМ-ТО, Я НЕ УДИВЛЯЮСЬ ТАКИМ МУЖЧИНАМ. НО И ТЕБЯ, КОНЕЧНО, ПОНИМАЮ. ?

— Существует такой миф, что «эти дела» просто делают, но о них не говорят. Не только на терапии, но и в отношениях. Позиция многих мужчин такова: она (или он) подумает, что я какой-то слабый, раз мне нужно обсуждать свою сексуальность, объяснять что-то. Многие воспринимают такие разговоры как признание в поражении.

? — **НО РАЗ У ТЕБЯ ЕСТЬ ПРОБЛЕМА, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ НЕ БУДЕШЬ ЕЕ ОБСУЖДАТЬ, ОНА НИКУДА НЕ ДЕНЕТСЯ, БУДЕТ ТОЛЬКО ХУЖЕ.**

— Еще как! Что обо мне подумает партнерша, что сказал бы отец? Некоторые даже вмешивают в эту историю работодателя: «Он сейчас решит, что я плохой работник, раз у меня проблемы с эрекцией».

? — **ОЧЕВИДНАЯ СВЯЗЬ. ТОЛЬКО РАБОТАЕТ ОНА, ПОЖАЛУЙ, ЛИШЬ ДЛЯ ПОРНО.**

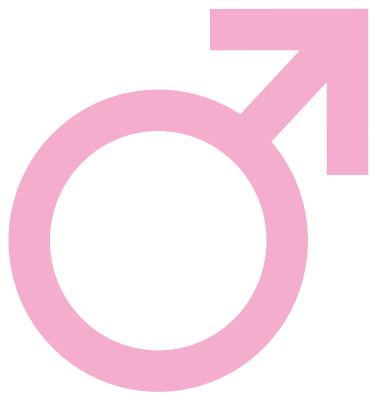
— Работодателя на самом деле не волнует, бывает у тебя эрекция каждые 20 дней или каждые 20 часов. Действительно, только если это не режиссер порно. Или если ты не сотрудник эскорт-агентства.

И кстати, «у тебя бывает эрекция». Именно, парень: она у тебя либо бывает, либо не бывает. У тебя, а не у какого-то отдельного существа под названием «пенис». Вы по одну сторону баррикад. Это союз на всю жизнь.

? — **НУ ЧТО, ПРИШЬЕМ МУЖЧИНАМ ПЕНИС?**

— Поехали.

ПРИХОДИТ МУЖЧИНА К СЕКСОЛОГУ..., или ХВАТИТ УБЕГАТЬ ОТ ПРОБЛЕМ



— С КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ПОЛЬСКИЕ МУЖЧИНЫ ПРИХОДЯТ К СЕКСОЛОГУ?



— На первом месте я назвал бы страх действия. Он происходит из все более распространяющегося подхода к жизни как к бесконечному экзамену, на котором постоянно нужно набрать определенное количество баллов. На втором месте — зависимость от порно и мастурбации.

На третьем в равной степени две проблемы: нарушения либидо и эрекции. Далее идет преждевременная или ранняя эякуляция или вообще ее отсутствие, а также эмоциональные проблемы.

— КАКИЕ ИМЕННО?



— Чаще всего они бывают из-за того, что клиент не в состоянии построить продолжительные, безопасные отношения, или состоит