

Екатерина Макарова

Глубоко
научный секс
мифы и стереотипы



Издательство АСТ
Москва

УДК 613.88
ББК 57.01
М15

Иллюстрации для этой книги создала Ирина Филатова — художница и арт-терапевт, является членом Международного Художественного Фонда и Творческого союза профессиональных художников. Работы Ирины регулярно выставляются в России и за рубежом, а ее картины и рисунки находятся в частных коллекциях Финляндии, Франции, Израиля, Америки.

Макарова, Екатерина.

M15 Глубоко научный секс: мифы и стереотипы / Екатерина Макарова. — Москва : Издательство «АСТ», 2020. — 320 с. — (Медик.ру).

ISBN 978-5-17-118729-3.

Мы верим, что люди каждые 20 минут думают о сексе, что мужчины по натуре своей полигамны, а сантиметры и минуты имеют главное значение для удачного секса. Стереотипы затуманивают наш разум и мешают по-настоящему наслаждаться интимной близостью, строить здоровые отношения и быть счастливыми.

Эта книга разоблачает 10 вредных мифов про секс и отношения, с которыми сталкивались все мужчины и женщины. Вместе с доктором-сексологом вы узнаете историю человеческой сексуальности, изучите работу половых органов, и поймете, почему секс начинается задолго до постели и почему оргазм далеко не самое главное в нем.

Избавьтесь от навязанных стереотипов и получите взамен качественную интимную жизнь и счастливые отношения!

УДК 613.88
ББК 57.01

Научно-популярное издание

Макарова Екатерина

ГЛУБОКО НАУЧНЫЙ СЕКС: МИФЫ И СТЕРЕОТИПЫ

Корректор *Ю. Сычева*

Технический редактор *Т. Тимошина*



Подписано в печать 10.02.2020. Формат 60x90/16. Усл. печ. л. 20,0. Печать офсетная. Гарнитура Adonis. Бумага офсетная пухлая.
Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008): – 58.11.1 – книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2020 г. Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, помещение I, этаж 7
Наш электронный адрес: www.ast.ru

«Баспа Аста» деген ООО
129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 кұрылым, 705 бөлме, пом. 1, 7-қабат
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: malysh@ast.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан — ТОО РАЦ Алматы, г. Алматы.
Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтары қабылдау бойынша өкіл — «РАЦ-Алматы»
ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2020

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-118729-3.

© Макарова Е., текст
© Филатова И., ил.
© ООО «Издательство АСТ»

Часть 1.
Мифы о сексе

Миф первый. Основной инстинкт правит миром

Друзья мои! В этой главе я зову вас в удивительное путешествие, в котором мы поищем авторов идеи о том, что все в этом мире либо зависит от секса, либо им мотивировано, либо к нему ведет, и вообще человек думает о сексе каждые 20 минут (или секунд?). Какие еще нужны доказательства великого значения сексуальности?

Еще до того, как Зигмунд Фрейд оформил свои идеи о половом влечении в некую связную теорию, интеллектуальное сообщество Европы XIX века уже искало различные оправдания интереса к седьмой заповеди («Не прелюбы сотвори») и ее нарушениям.

Посудите сами.

Артур Шопенгауэр в первой трети XIX века писал, что это «неодолимая страсть, побеждающая голос разума, которая вводит нас в губительный обман». Он называл любовь незримой волей, половым инстинктом. Как он был слеп тогда в своей обиде на любовные отношения, в которых ему, мнительному от природы, сложно было быть успешным. Разве можно всю богатую феноменологию любви сводить только к половому инстинкту? Но Артур так и делал...



Фридрих Ницше, ровесник Фрейда (вторая треть XIX века), который разрывался между инцестуозным влечением к родной сестре и философией, писал, что «мы любим собственное вожделение, а не предмет его».

Л. Н. Толстой в тот же период вел образ жизни, свойственный его классу. Военная служба, путешествие по Европе, необременительные добрачные связи. В этом опыте он впоследствии будет каяться в «Крейцеровой сонате». Потом женился на девушке на шестнадцать лет младше себя, произвел на свет тринадцать детей и множество произведений, в которых осмысляется роль, сила и притягательность полового влечения: «Анна Каренина», «Воскресение», «Крейцера соната», «Дьявол», «Отец Сергей». Если взглянуть на эти произведения свежим взглядом и задаться вопросом, что их объединяет, то можно с удивлением обнаружить, что автору не дает покоя неразрешимый

вопрос: можно ли справиться с половым инстинктом так, чтобы одновременно быть удовлетворенным в нем и быть свободным от него? Любить и не противоречить законам Бога и людей?

Седьмая заповедь вообще самая проблемная во всей христианской этике. Ведь если «не убий», «не укради» означает, что, убивая и воруя, ты попадаешь под суд Божий и гражданский, то прелюбодеяние гражданским судом не судится. Да и нет у человека базовой потребности убивать и воровать. И нормальные люди живут, даже не помышляя об убийстве или воровстве. Во всех культурах это особые случаи, кара за которые настигает уже при жизни. А чтобы «не прелюбы сотворить», нужно постоянно бороться с врожденной потребностью.

Нельзя блудить (иметь половые сношения до брака), прелюбодействовать (в браке) и даже нельзя иметь соответствующих намерений в сердце своем. Нельзя-то нельзя, но если очень хочется, то ведь можно? И весь опыт человеческой истории показывает, что к «половым грехам» закон не так суров, как к остальным.

Вот это противоречие и волновало умы. Посмотришь на всех этих деятелей, мыслителей, философов, публицистов: патлатые головы, роскошные бакенбарды, седые кудлатые неопрятные бороды по моде тех лет. Строгие костюмы, бабочки, жилеты, трости, перчатки. Ученые степени, научные труды, преподавательская стезя. И каждый увлечен разгадкой только одной тайны: можно ли что-то сделать, чтобы и желание утолить, и жить после этого достойно?

Если бы Фрейд жил сегодня и взялся за тему основного инстинкта, то его выбор можно было бы охарактеризовать как внимание к трендовой высокочастотной теме. Иными словами, он ухватился за то, что в XIX веке было интересно всем, но никто не отваживался об этом говорить вслух и уж тем более превращать в объект исследования.

Молодой Зигмунд применил академический подход и изучил предмет со всей серьезностью. Мы должны быть благодарны ученому за то, что он «разрешил» всему миру думать о сексе, не испытывая угрызений совести, любить сам процесс и обсуждать сексуальные вопросы в беседе друг с другом и лечащим врачом.

Потенциал инноваций Фрейда был очень глубоким. С позиций сознательного и бессознательного и главенствующей роли либидо можно было объяснить все: религию, политику, философию, коммерцию, психиатрию и, естественно, литературу и искусство.

Выражаясь языком философии науки, у теории Фрейда было много слабых мест, и одно из них — отсутствие фальсифицируемости. Прежде чем доказать, что знание истинно и научно, необходимо попытаться его научно опровергнуть. Предложить какую-то теорию, которая попыталась бы в научной схватке сразиться с фрейдистской и проиграть. Или победить — нас бы устроило и то, и другое. Мы бы убедились, что Фрейд прав, или свет увидел бы новую блестящую теорию о мироустройстве.

Но это-то и невозможно. Стоит сколько-нибудь серьезно ученому посягнуть на постулаты психоанализа или замахнуться на критику, как обязательно у любого, самого

заштатного психоаналитика возникнет мысль: «Да у этого критика проблемы, посмотрите, он пытается разрешить какой-то запрос или комплекс!» И он будет прав! Любой специалист и даже обыватель, который научно-исследовательски прикоснулся к вопросам сексологии — от Фрейда до сексолога-консультанта — имеет личную причину интересоваться этой темой. Но учение Фрейда так до сих пор и не опровергнуто.

Масла в огонь подлил Абрахам Маслоу со своей иерархией ценностей. Он высказал гипотезу, что пока не удовлетворены витальные потребности (в крыше над головой, сне, еде, сексе и т. д.), человек не может сосредоточиться на решении задач более высокого порядка (учеба, творчество, принятие решений). Откуда Маслоу взял такое ранжирование?

Уже во время публикаций его сильно критиковали и отрицали универсальность его пирамиды, да он и сам не претендовал на безоговорочную истину. Но убеждение в том, что все житейские проблемы и неурядицы, сложные переплетения причинно-следственных связей и хитросплетения любовных отношений и конфликтов можно объяснить через основной инстинкт, осталось. Дескать, о чем-либо возвышенном думать невозможно, потому что все время в подтексте идет неутоленное желание поесть, или поспать, или сексуально разрядиться.

Это был очень удачный маркетинговый ход. Ведь секстолкование всего на свете через основной инстинкт устраивало популистов, журналистов, кинематографистов и даже историков. Это напоминает идеи феминизма, гендерной

свободы и сквирт-освобождения от женской нехочухи. Идеи-то — пшик. Но как их покупают!

Так рекламный рынок решил судьбу основного инстинкта. Сексу — быть! И вот уже на всех плакатах машины, виллы и яхты изображены рядом с длинноногими красавицами (по зову инстинкта), а все президенты, руководители крупных корпораций и генералы — женатые и с тремя детьми (обуздали инстинкт и придали ему оттенок законности).

Любезные мои читатели! Всех вас, как моих детей и студентов, я призываю думать, критически осмысливать действительность, ставить под сомнение штампы и ни в коем случае не довольствоваться мнением «одного эксперта». Раскапывать в пыли и нафталине библиотек первоисточники и оценивать факты самостоятельно.

Добро пожаловать в расследование, в котором мы проследим историю значения основного инстинкта в жизни людей.

Как это было...

Как вообще проводятся расследования? Я редко читаю детективы, и уж тем более никогда не была их автором. Но как я писала в предыдущих моих книгах, часто чувствую себя Шерлоком Холмсом во время консультирования, когда докапываюсь до истинной причины проблем пациентов.

Как это делается? Сначала я выслушиваю версию пациента и воспринимаю ее как упакованный вариант его проблемы. Затем задаю себе вопросы: «Почему он ТАК говорит? Что он хочет на самом деле?» Факторы, которые

позволяют мне подозревать второе дно и скрытые смыслы, — это разночтение или противоречие формулировок с истинными потребностями человека.

Например, пациент говорит, что у него болит головка полового члена, и я спрашиваю: «Почему?»

Когда он отвечает, что год назад он перенес операцию по пластике уздечки, и шов не зажил, то я понимаю, что это противоречит срокам заживления раны. Поэтому я подвергаю сомнению его версию и снова спрашиваю: «Почему?»

Тогда он мне отвечает, что до операции у него была коротковатая уздечка, и как следствие, головка полового члена тщательно запеленута в кармашек крайней плоти, поэтому была изолирована от трения о белье или руки и обладала чрезвычайной чувствительностью. Его половой акт был слишком коротким, всего от 2 до 5 минут, в зависимости от продолжительности предыдущего воздержания, и он решил сделать что-то, чтобы его продлить. И я снова спрашиваю: «Почему?»

Тогда он признается, что девушка, с которой он был в отношениях год назад, не получала удовлетворения от секса. Поэтому он решил отрезать что-нибудь на члене, чтобы укрепить свои мужественные качества.

Девушка с проблемами удовлетворенности давно исчезла из его жизни. Но чувство сексуальной некомпетентности, сомнения, что его способностей достаточно для полноценного удовлетворения женщины, превратилось у парня в соматическое расстройство. И он стал испытывать нечто вроде фантомных болей при нормальном



половом акте. Теперь эти боли напоминают ему, что он недостоин полноценно наслаждаться жизнью, потому что его член не способен «оживить» девушку. И каждый раз, когда он, следуя влечению, пытается реализовать свою

сексуальность в половом акте, он слышит только свои боли и страдает.

Итак, в результате моего «расследования» я узнаю, что проблемы пациента имеют две причины, а преступление против собственной личности — два мотива. Во-первых, это чувство сексуальной неполноценности: его тело слишком уродливо и несовершенно, чтобы в полную силу участвовать в интимной жизни. А во-вторых, это неправильное представление о норме, основанное на дремучем заблуждении, что женская сексуальность — это деревянный сундучок с хитрым замочком, который открывается, только если вставить в него «правильный» член.

Точность моей диагностики и правильность версии — залог адекватной помощи пациенту. Ведь мы не можем ликвидировать симптомы болезни, но способны игнорировать причину. Не можем дать больному гонореей но-шпу для облегчения симптомов мочеиспускания.

«У вас глаза выкатываются из орбит, когда вы писаете? Так и идите к окулисту! Пусть вернет их в орбиты».

Может, гораздо правильнее поискать причину резей? Пролечить гонорейный уретрит?

У вас навязчивая идея, что если девушка не возбуждается, то с вашим членом что-то не так? Но мы не можем ампутировать вам член, чтобы девушке полегчало. Надо сначала попробовать сделать что-то с ее чувственностью и вашим представлением о партнерском взаимодействии в сексе, а уж потом ложиться под нож.

Вот так мы с вами и будем исследовать общественные мифы о сексуальности.

Всеми любима версия о том, что «основной инстинкт» — это половое влечение. Не выживание, не безопасность, а именно половое влечение. Но любой студент первого курса медицинского университета вам скажет, что основной инстинкт — это инстинкт сохранения рода. Под сохранением можно понимать обеспечение безопасности, бегство от врага, борьбу с врагом, выживание. И это объяснимо! В экстремальных условиях (война, погоня, катастрофа) люди бегут от смерти, борются за жизнь и стремятся к безопасности. Человек с инфарктом миокарда или переломанными ногами не инициирует половую близость, ибо его ресурсы направлены на сохранение энергии и восстановление сил.

Но как только начинается романтический фильм или любовно-авантюрный роман, как основной инстинкт превращается в сексуальный, и никто не возражает против такого подлога.

Многие считают, что во всем виновата религия. Она задурила людям мозги и заставила гасить в себе сексуальные импульсы. Заглушенная сексуальность, как шило в мешке, постоянно прорывается наружу и заявляет о себе в жизни. Ведь как писал еще психоаналитик Вильгельм Райх, подавление сексуальных инстинктов лежит в основе массового насилия в истории человечества.

В результате вместо того чтобы думать о родине и о труде, человек носится со своим половым влечением в надежде пристроить его так, чтобы оно не беспокоило. Сдержанные, вытесненные сексуальные устремления просачиваются из всех многообразных проявлений человеческой психики и правят миром.

Так появилась версия, что это религиозные запреты придали половому инстинкту извращенную форму и превратили его в неназываемую силу, исподволь управляющую поведением человека.

А как было до появления заповеди «Не прелюбодействуй»? Обыватель обычно рассуждает так. Это было давно. Был Древний мир, до этого — первобытно-общинный строй, которому предшествовала иерархия в стайке обезьян, где альфа-самец на глазах у вожделяющих и завидующих бета-, гамма- и прочих соплеменников наслаждался самками как хотел и сколько хотел. Потом он отвлекался на сон, охоту или отправление естественных надобностей, и все сообщество обделенных наблюдателей устремлялось к соблазнительным самочкам порезвиться, пока «папа» не видит.

Золотое было время. Захотел — получил. И никаких тебе официальных формальностей, лишних разговоров и прочих социальных условностей.

Но если мы всмотримся в эту доисторическую систему отношений, то и в ней увидим некую закономерность: кому, когда и в какой последовательности можно удовлетворять свои половые потребности.

Привлекательность доисторического секса для современного обывателя заключается в заблуждении, что древний человек, не отягощенный нормами морали, был подобен животному и справлял свою половую потребность сразу при возникновении желания, не утруждаясь мыслями о последствиях своего «безответственного» полового поведения.

Всем было хорошо. И все были счастливы. Как животные. Хорошо быть кискою. Хорошо собакою. Хорошо быть первобытным человеком, который не умеет читать и не может освоить все множество гигабайт информации, посвященной венерическим болезням и моральным последствиям незапланированной беременности.

Жили же люди! Предавались любовным утехам на лоне природы, вкушали фрукты и запивали вином, писали любовные вирши и томились любовным желанием. Но пришли вредные церковники и все запретили. И вместо того, чтобы не задумываясь пользоваться своими половыми органами, все стали вынуждены делать вид, что половой потребности не существует. А на самом деле, вытесненная в глубины подсознания, эта потребность исподволь руководит поведением людей.

Вот она, цепочка рассуждений, которая приводит нас к истокам идеи о том, что «половой» инстинкт — это «основной» инстинкт. «Основной», потому что естественный, природный и самый главный!

Так ли это? Был ли действительно золотой век сексуальности, где можно было все, всем и в любое время? Или это всего лишь миф, который возник как сказка на ночь для печальных онанистов?

Миф о золотом веке сексуальности опровергает практика клитеродэктомии и инфибуляции в Африке, где до их пор сохранились поселения, живущие первобытно-общинным строем. В цивилизованных странах эти зверские обряды тоже практикуются, но нас интересуют именно культуры, которые сохранили свою