

Януш Леон
Вишневский

Збигнев
Издебский

Janusz Leon
Wiśniewski

Zbigniew
Izdebski

INTYMNIĘ

Rozmowy nie tylko o miłości

Януш Леон
Вишневский

Збигнев
Издебский

ИНТИМ

Разговоры не только о любви



Издательство АСТ
МОСКВА

УДК 821.162.1-3
ББК 84(4Пол)-44
В55

Януш Леон Вишневский (р. 1954) — один из самых популярных польских писателей, автор многих бестселлеров, ученый, магистр физики и экономики (Университет Николая Коперника), доктор информатики (Варшавский университет), доктор химических наук (Университет Лодзи), занимается программированием для химиков.

Збигнев Издебский (р. 1956) — профессор и декан факультета педагогики, социологии и науки о здоровье Зеленогурского университета, а также руководитель последиplomных курсов сексуального воспитания Варшавского университета. В 2002 году Издебский был одним из основателей объединения по борьбе с детской проституцией и порнографией Pro-ЕСРАТ. А в 2010 году он стал единственным польским сотрудником американского Института Кинси — наиболее авторитетного сексологического центра в мире.

Оформление обложки *Екатерины Елькиной*

Вишневский, Януш Леон.

В55 Интим. Разговоры не только о любви / Вишневский Януш Леон, Збигнев Издебский ; [пер. с польск.] — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 352 с. — (Одиночество и любовь: проза Януша Вишневского).

ISBN 978-5-17-088434-6

Януш Вишневский и врач-сексолог Збигнев Издебский ведут долгий, подробный разговор о сексе как о важной составляющей жизни каждого взрослого человека. Более чем откровенно они обсуждают природу и химию женской и мужской сексуальности, интимные мечты и желания, сексуальные переживания и предубеждения, одним словом — то сокровенное, что происходит за дверями спален. Авторы убеждены: секс приносит в человеческую жизнь счастье, а самый мощный афродизиак — это любовь.

УДК 821.162.1-3
ББК 84(4Пол)-44

Copyright © by Janusz L. Wiśniewski
& Zbigniew Izdebski

© Перевод, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

ISBN 978-5-17-088434-6

Введение, или Что можно ждать от этой книги?

Януш Леон Вишневский: Встретились два мужика и разговаривают. О чем они могут говорить? Только об очень серьезных вещах. О любви и о том, что с этой любовью неразрывно связано: о сексе, интиме, близости. Недостаточно серьезно? Ну тогда я удивлю тебя: готовясь к этому разговору, я изучил статистику самоубийств в Польше. В 2011 году в Польше покончили с собой 8700 человек, и мужчин среди них было больше, чем женщин. Мало кто из них оставил прощальное письмо, разве что короткие записки. Более чем в 80 % случаев на решение покончить счеты с жизнью повлияли эмоции, желания, неутоленная сексуальная жажда. Косвенно самоубийства были связаны с той интимной стороной жизни, которую мы называем сексуальностью, с возможностью, а вернее, с невозможностью воплотить свои эротические мечты в жизнь. В более чем 80 % случаев у людей были проблемы в собственной эмоциональной жизни. Возможно, это прозвучит слишком патетично, но, в сущности, они лишали себя жизни из-за любви. Из проведенных социологами Венского университета

в 2014 году исследований мы узнаём, что примерно 45 % лиц, испытавших неудачу на любовном фронте, подумывали о самоубийстве. Так что от любви не только рождаются дети. От любви еще многие уходят из жизни.

Збигнев Издебский: Ты прав, слишком мало говорят о проблеме самоубийств в этом контексте.

ЯЛВ: Меня как раз и удивило, до какой степени любовь определяет нашу самооценку, наше самоощущение, считаем ли мы себя счастливыми. Я нашел и другие интересные данные — статистику, представленную Каролингским институтом (это в Швеции), который, в частности, занимается исследованиями уровня счастья. Есть и такое понятие. Так вот, в ходе изучения этого уровня выяснилось, что одна из базовых потребностей человека — это желание полноты сексуальной жизни. Тот, кто в анкетах отмечал удовлетворенность в плане сексуальной жизни, значительно чаще оказывался более счастливыми, чем тот, кто испытывал усталость от партнера, находился в поиске нового партнера или был в разводе. Что бы мы ни говорили о карьере, о профессиональной самореализации, о материальном богатстве, любовь и не отягощенная проблемами сексуальная жизнь играют огромную роль в жизни человека. Нехватка, а то и вовсе отсутствие любви и секса заставляют одних накладывать на себя руки, другие продолжают тянуть ляжку лишнего любовной страсти брака. Невесело получается, но, направляясь к тебе, я думал, что начнем мы в серьезном тоне. Потому что разговор будет о вещах исключительно важных, влияющих на жизнь человека.

ЗИ: Я тоже думал о сегодняшней встрече, но, честное слово, никак не ожидал, что начнем мы с самоубийств. А может, оно и к лучшему: по крайней мере, четко видишь, насколько любовь — это трудноопределимое чувство — важна в нашей жизни. Впрочем, в случае самоубийц мы говорим скорее о любви обманутой или безответной. К этой группе риска я хотел бы добавить также молодых людей, которые, вступая во взрослую эмоциональную жизнь, должны дорасти до своей сексуальности, выявить ориентацию, которую они зачастую бывают не в состоянии до конца объяснить; важен также вопрос возможно пережитого сексуального насилия, с которым они не знают как справиться, или, что тоже является частой проблемой в молодом возрасте, безответная любовь...

ЯЛВ: Да, молодость не так безоблачна, как может показаться. А один жуткий случай подвиг меня начать наш разговор о таком прекрасном предмете, как любовь, с такого трагического сюжета, как смерть. В домике в кемпинге недалеко от Франкфурта (Германия, земля Гессен) произошло коллективное самоубийство трех молодых девушек в возрасте 21–26 лет. Причина — разочарование в жизни и то, что мужчины относились к ним потребительски. Я не стану приводить примеры из литературы, особенно из романтической, о трагедиях, в основе которых лежит неразделенная любовь, уязвленное чувство, ревность. А еще с самого начала хотел бы отметить, что наша книга будет не о спаривании, не о диких объятиях, эякуляциях или клиторах...

ЗИ: ...Что касается меня, то я как раз думаю, что придется поговорить и об этом тоже — об объятиях, клиторах, эрекциях и про всякое такое...

ЯЛВ: Согласен, но разделенная или неразделенная любовь, страхи и фобии, кроющиеся под этим высоким понятием, — вовсе не второстепенная проблема. Любовь во многом определяет нашу жизнь, и о ней мы будем говорить. Но предлагаю так: ты будешь говорить о ней как социолог и сексолог, вглядываясь в любовь с несколько иных позиций, чем я, биохимик и нейробиолог, который изучает человеческий мозг и проверяет, что в нем происходит, когда люди любят. В одной из глав мы затронем тему афродизиаков, действуют ли они? Мы зададимся вопросом: является ли сама любовь афродизиаком? Должны ли люди любить, чтобы ощущать сексуальную близость как удачную? Испытывает ли проститутка оргазм на том же самом уровне, что и влюбленная женщина с мужчиной своей мечты? Спросим вот еще что: можно ли быть счастливым без секса? Ведь монахи и монашки, живущие в абсолютной сексуальной аскезе, несмотря ни на что...

ЗИ: ...счастливы, ты хочешь сказать?

ЯЛВ: Когда мы выясним вопрос сексуального воздержания, тоы займемся теми, кто одержим сексом, находится в зависимости от него. Интересно, как велика роль сексуальности в жизни мужчины...

ЗИ: ...и в жизни женщины.

ЯЛВ: Тебе наверняка известны многие пары, которые можно назвать социально моногамными, то есть существующими в виде семьи, но не являющимися в то же время сексуально моногамными. Почему любящие друг друга люди изменяют? Что

толкает их на измену? Не стоит ли за этим химия? А может, нейробиология? Короче, мы сосредоточимся на тяготах моногамии.

ЗИ: В жизни много чего бывает, и в силу разных причин люди меняют сексуальных партнеров. Однако теперь этому способствует, чтобы не сказать, что к этому просто-таки подталкивает, сильно облегчившаяся возможность подыскать себе сексуального партнера через Интернет.

ЯЛВ: Интересно, а качество i-Sex'a, или, как его еще называют, киберсекса, отличается от качества традиционного секса? После акта в Сети так же хочется закурить?

ЗИ: Подумаем также над тем, каковы шансы вернуть страсть и желание тем парам, где уже поселилась скука. Да и возможно ли это?

ЯЛВ: Мы расскажем также об импотенции и о мужских страхах, связанных со сменой социальных ролей, и сексуальным раскрепощением женщин после появления пероральных контрацептивов. Женщина, осознающая свои сексуальные потребности и ожидающая их удовлетворения, требует, чтобы ее мужчина, партнер, переживал секс только с ней — с женщиной, с которой он каждый день. Какие проблемы в связи с этим появляются у мужчины?

ЗИ: Вопрос, конечно, интересный, тем более что хотелось бы, чтобы нашу книгу прочли не только женщины, но и мужчины. У меня такое впечатление, что современный мужчина знает о сексуальности значительно меньше, чем женщина. И поэтому он начинает чувствовать себя не в своей тарелке, испытывает непонятный страх.

ЯЛВ: Вот-вот... и в спальне у него ощущение, что он участвует в каком-то отборочном соревновании, в кастинге. Найдется ли в современном мужчине столько смелости, чтобы объяснить своей партнерше, чего он хочет, о чем мечтает? Естественна ли потребность орального или анального секса или это извращение? Уже сама ситуация, в которой он попросит об этом, пугает многих мужчин.

ЗИ: Важно изучить собственную сексуальность, собственные потребности. Вот почему мне хочется, чтобы эта книга послужила установлению диалога между женщинами и мужчинами, чтобы она стала хорошим поводом для доверительного разговора о сексе, любви, об отношениях. Мы — я имею в виду всех нас — как правило, не умеем нормально поговорить со своим партнером о взаимных ожиданиях, потребностях, даже если находимся в длительном и благополучном браке. Часто у меня складывается впечатление, что к сексу мы относимся как к тесту на сообразительность: выискиваем подтексты и размышляем, что она имела в виду или что он на самом деле хочет. Неужели так трудно сказать важные для нас вещи: что было так, что было не так и как бы мне хотелось? Оказывается, трудно. Поэтому разговоров о сексе много не бывает.

ЯЛВ: Это точно. Начнем, пожалуй.

Глава I

КАК ЭТО ДЕЛАЕТ ОН, А КАК ОНА?

О сексуальной активности поляков

ЯЛВ: Я хочу, чтобы ты, как социолог и сексолог, сказал мне, а может, даже поставил диагноз: что, собственно, происходит в спальнях у поляков? И даже не обязательно в спальнях, ведь есть и такие, кто не прочь заняться любовью на лоне природы, на автомобильных паркингах... Как вообще выглядит сексуальная жизнь поляков?

ЗИ: Изучая отношение поляков к сексу, я учитываю не только такие объективные показатели, как частота актов или средняя их продолжительность, но и их общую удовлетворенность половой жизнью, и это, я думаю, самое главное — как сам человек оценивает свою жизнь.

ЯЛВ: А нет ли у тебя подозрений, что анкетированные склонны идеализировать свой брак, своего партнера, когда отвечают на вопрос о том, насколько он счастлив?

ЗИ: Естественно, но это всё потому, что они порой не знают до конца, чего сами хотят. Или, если знают, их останавливает некий внутренний тормоз: в силу разных причин они не в состоянии реализовать это желание.

ЯЛВ: Ты полагаешь, что, несмотря на засилье порнографии, обилие обучающих фильмов в Интернете, учебников, от которых ломаются книжные магазины, еще есть мужчины и женщины, не знающие, чего они хотят? Разве недостаточно примеров, которые подсказали бы всем — от настроенных на самый что ни на есть классический секс до наиболее изощренных, — к чему стремиться?

ЗИ: Понимаешь, у меня сложилось впечатление, что это вовсе не такая уж маленькая группка, которая не до конца знает, чего ей желать. А кроме того, как я уже говорил, у нас в Польше много внутренних тормозов: может, нам и хотелось бы испытать что-нибудь новенькое, да как-то слегка боязно.

ЯЛВ: А почему? Это что, противоречит религиозным установкам?

ЗИ: Считаю, что ключевым здесь является воспитание и только на более поздних этапах жизни — религиозность. Из моих работ четко следует, что подавляющее большинство поляков довольны своей жизнью. Целых 68 % наших соотечественников утверждают, что весьма удовлетворены или, скорее, удовлетворены сексуальной жизнью. А неудовлетворенных вместе с затруднившимися оценить степень своей удовлетворенности всего 23 %.

ЯЛВ: А что у тебя в этих опросах принято за показатель удовлетворенности — достижение оргазма?

ЗИ: Нет, здесь речь идет об общей оценке сексуальной жизни безотносительно того, испытывает человек оргазм или нет. И что интересно, эти 23 % неудовлетворенных или неопределившихся в ответе на вопрос — часто люди, которые занимаются

сексом в четверг вечером после новостей, при погашенном свете. Такой человек сам не знает, удовлетворен он или нет. Получается, что это категория людей, занимающихся сексом просто по привычке, если не сказать — из чувства супружеского долга. Определенно неудовлетворенных в Польше около 9%, что тоже немало, так ведь?

ЯЛВ: Понял, наматаю на ус, и не буду заниматься «этим» в четверг вечером, особенно после новостей. А если честно, то после новостей в последнее время не хочется не только секса... и не только в четверг... Возвращаясь к твоим исследованиям: можно ли сделать вывод, что оргазм перестал быть показателем удовлетворенности? Потому что, как все мы теперь знаем и ты тоже это подтверждаешь, женщины значительно реже испытывают оргазм.

ЗИ: Оргазм слишком разрекламирован. Поясняю: мы не хотим умалять значения оргазма, но чем больше мы о нем знаем (благодаря современным исследованиям, например, с помощью компьютерной томографии), чем пристальнее присматриваемся к оргазмам, получаемым в половом акте или при мастурбации, и вообще, чем больше изучаем источники удовольствия, испытываемого во время полового акта, тем больше видим, что на уровень удовлетворенности женщины сексуальной жизнью оргазм не влияет. Можно также предположить, что отмечаемый в исследованиях высокий уровень удовлетворенности поляков сексуальной жизнью может иметь своей причиной их малопритязательность в том, что касается половой жизни.

ЯЛВ: К тому же оргазм для каждого свой. Оргазм, если уж он и случается (а согласно немецкой ста-

тистике он случается у 80 % мужчин и лишь у 30 % женщин), имеет также и свою, что называется, глубину, силу. Я познакомился с немецкими данными на эту тему. Одним из пунктов анкеты была шкала интенсивности — от 1 до 12. Мужчин в возрасте 25–34 лет, удовлетворенных интенсивностью своего оргазма (а это выше 8 на шкале), в Германии 80 %, тогда как женщин из этой же возрастной группы всего 68 %. Это очень свежие данные — от января 2014 года. Меня удивило, что в возрастной категории 55 лет и выше лишь 58 % мужчин были удовлетворены своим оргазмом, тогда как среди женщин этой же возрастной группы таких было 67 %. Это разрушает стереотип, что после определенного возраста в постелях и на лесных паркингах — во всяком случае в Германии — ничего не происходит. И тогда встает вопрос: существует ли связь между частотой занятий сексом и удовлетворенностью?

ЗИ: В принципе, чем чаще мы занимаемся сексом, тем большее удовлетворение испытываем от секса. Но есть и такие, кто сравнительно часто совокупляется, но остается неудовлетворенным.

ЯЛВ: В смысле секс со многими партнерами?

ЗИ: Нет, имеется в виду секс в рамках постоянной пары. И вот здесь стоит задуматься, что этих людей держит вместе. Они соглашаются на половые отношения в рамках исполнения супружеского долга, хоть отношения между ними отнюдь не самые радужные. Они не любят друг друга, они всего лишь терпят друг друга. Это относится как к мужчинам, так и к женщинам. Часто слышишь: «Ну да, в физиологическом смысле секс был нормальным, но радости от него мало». Примерно оди-

наковое количество женщин и мужчин (67–68%) заявляют, что их сексуальные потребности удовлетворены.

ЯЛВ: Странно, у мужчин в принципе показателем удовлетворенности является эякуляция, всегда связанная с более или менее интенсивным оргазмом, в то время как женщины, которые достигают оргазма значительно реже (на это у тебя тоже есть соответствующая статистика, причем не только польская), несмотря на это, заявляют об удовлетворенности. Это значит, что эмоциональность женщин, если речь идет о сексуальных контактах, обладает совершенно иной динамикой и состоит из других компонентов. Тебе не кажется, что женщине достаточно прикосновения, проявления интереса к ней, просто побыть рядом с мужчиной? Это порой для них оказывается важнее, чем оргазм.

ЗИ: Само собой, сфера переживания сексуального опыта у женщин гораздо богаче, чем у мужчин. Но есть и «сложные» мужчины, которым надо обязательно создать атмосферу, что традиционно приписывается женщине. Оказывается, что для некоторых мужчин дружеские отношения с партнершей необходимы для достижения полной удовлетворенности в сексе. Для таких мужчин существенно, был скандал или нет.

ЯЛВ: Я разговаривал со многими женщинами на тему близости и интима в браке. Чаще всего они очень поэтично рассказывали «про это». В сущности, секс для них начинался утром за завтраком с разговора, с проявления нежности... И всё это было прелюдией к тому, что происходило вечером.