

«Хорошо, когда у тебя есть кто-то, кто знает, что ты чувствуешь»
— Роберт Крюк



ИСТОРИЧЕСКАЯ
ДУХОВНОСТЬ



9-е международное издание

СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Роберт КРЮК
Карла БАУР

Роберт Крукс, Карла

Баур

Сексуальность

Глава 1. Взгляды на сексуальность

Подход авторов к рассмотрению данной темы

Почему авторы книги придерживаются психосоциального подхода? Какие традиционные представления из нашего культурного наследия подвергают сомнению авторы?

Культура СМИ

Как за последние годы изменилось отношение средств массовой информации к гомосексуальности?

Представление о сексе как средстве продолжения рода

Как развивалось это традиционное представление на протяжении истории западного общества? Разделяется ли оно восточными культурами? Результаты каких крупнейших научных открытий помогли отделить сексуальное наслаждение от целей продолжения рода?

Традиция гендерных ролей

Какие два противоположных образа женщины сформировались в период средневековья? Какая двухсотлетняя практика явилась кульминацией антагонизма по отношению к женщинам?

Кросс-культурная перспектива: социальные нормы и сексуальное разнообразие

Говорят ли результаты кросс-культурных исследований о существовании универсальных правил в сексуальном поведении? Что способствует проявлению

сходства и различий в сексуальных установках и формах поведения на территории самих Соединенных Штатов?

Сексуальность: личная или общественная сфера?

Что в современном обществе влияет на возможности выбора в сфере сексуальности и их результаты?

«Жаль, что я не прошел этот учебный курс и не прочел этой книги раньше. Я бы не чувствовал себя таким неловким в вопросах секса и уверенней принимал наиболее подходящие решения. Это помогло бы мне избавиться от стольких совершенно ненужных огорчений.» *(Из авторских архивов)*

Большинство студентов, по крайней мере некоторые из них, записываются на данный курс из стремления к более глубокому пониманию себя и личностному росту. Мы надеемся, что данная книга и учебный курс человеческой сексуальности помогут вам именно в этом. Этот текст может стать инструментом для исследования ваших собственных представлений о человеческой сексуальности. Здесь вы найдете самую разнообразную информацию, касающуюся установок, точек зрения и форм поведения, связанных с этой сферой. Тем не менее последним и наиболее квалифицированным экспертом вашей собственной сексуальности являетесь *вы сами*. И мы призываем вас оценивать всю предлагаемую нами информацию, руководствуясь вашими собственными убеждениями и опытом.

Мы рады предложить вашему вниманию эту книгу и учебный курс о человеческой сексуальности.

Подход авторов к рассмотрению данной темы

Обсуждение любой сложной и неоднозначной темы, несомненно, вызывает у людей самые разнообразные реакции. Не многие темы привлекают к себе столь пристальное внимание и порождают такое количество как положительных, так и отрицательных эмоций, как тема разнообразия проявлений и контроля человеческой сексуальности. В любой студенческой аудитории, изучающей вводный курс сексуальности, да и в любой другой среде вы, вероятно, встретите весь спектр отношений к вопросам сексуальности, от наиболее свободного до крайне консервативного. Студенты, изучающие курс человеческой сексуальности, принадлежат к различным возрастным категориям, этническим и религиозным группам и обладают различным сексуальным и жизненным опытом. Некоторые из них уже имели сексуальные контакты с одним или многими партнерами, другие уже длительное время состоят в браке или поддерживают иные формы интимных отношений, а третьи еще не имеют опыта сексуальных отношений с другими людьми. Многие люди связывают понятие сексуальности исключительно с лицами другого пола, ^[1]некоторые ищут сексуальных контактов с представителями своего пола, есть также и те, кто имеет сексуальные контакты с обоими полами. Универсальных установок, форм поведения и предпочтений, касающихся сексуальности, просто не существует.

Поговорим об «этом». *Разговоры детей и родителей о сексе*

Чтобы расширить свое понимание и опыт в сексуальной области, вы можете путем интервью со своими родителями выяснить их взгляды и опыт в этой сфере.

«ЧТО?! Поговорить с *моими* родителями о сексе?!!»

Наши идеи и рекомендации помогут сделать эту перспективу для вас менее пугающей.

«НО мои ма и па *никогда* не ответят ни на один вопрос о сексе».

Но, возможно, вас удивит, как на самом деле открыты окажутся ваши родители к проявлению вашего интереса. Подход «расскажите им, только когда они спросят» очень распространен среди родителей. Поэтому вам стоит попробовать первыми поднять тему секса. Начните с какого-нибудь достаточно безобидного вопроса, и если они прямо или косвенно ответят вам: «Я не желаю говорить об этом», — прекратите расспрос и смените тему.

Первым шагом является выбор человека, с которым вы проведете интервью. ^[2] Возможно, вам будет легче всего начать с бабушки или дедушки или с какого-нибудь другого родственника, а не с родителей. Выберите момент, когда ни у вас, ни у него нет срочных дел, а также место, где можно поговорить наедине. (Вместо прямого разговора вы можете воспользоваться обычной или электронной почтой или телефоном. Также может оказаться, что вместо одного длительного разговора для вас будет лучше организовать несколько коротких.) Вы можете начать примерно так: «В этом семестре мы

проходим курс человеческой сексуальности, и мне стало интересно, было ли в вашей школе сексуальное образование».

Когда первый шаг сделан и реакция оказалась положительной, вы можете задать более конкретные вопросы о сексуальном образовании вашего собеседника: «Что вы узнали о сексуальности от учителей? От друзей? В церкви или синагоге? От своих собственных родителей? Из книг? Услышали ли вы то, что хотели услышать? Или то, что не хотели услышать?»

[3]

Дальнейшим развитием вашего интервью может стать вопрос о нормах во взглядах на секс, когда ваши родители были детьми или подростками. Например: «Каково было отношение ваших родителей к сексу? Ваших друзей? Средств массовой информации? Вы думаете, в то время большинство людей были девственниками до свадьбы?» Различались ли стандарты сексуального поведения для мужчин и женщин? Когда вы впервые узнали о гомосексуальности? Каким было отношение ваших знакомых к гомосексуальности? Какие средства использовали люди для контроля рождаемости? В чем вашему поколению было легче, а в чем тяжелее в вопросах секса по сравнению с нашим поколением?

Если разговор идет гладко, вы можете придать ему более личный оттенок: «Что вы чувствовали в период вашего физического созревания и превращения из ребенка в подростка? Насколько быстрым было ваше созревание по сравнению с одноклассниками? Знали ли вы о менструации/эякуляции до того, как это случилось с вами? Когда вы впервые влюбились? Как это произошло? Каким был ваш первый поцелуй? Что бы вы хотели знать

в свои детские или юношеские годы из того, что знаете сейчас?»»

Если ваше интервью дошло до этой точки, вы, вероятно, уже составили достаточно полное и глубокое представление о некоторых важных аспектах личной жизни вашего собеседника и, мы надеемся, своей собственной. Итак, кто будет вашей следующей жертвой?

Учитывая этот факт, мы стремились исповедовать в своей книге открытую философию. Мы надеемся, что часть из написанного ниже будет относиться ко *все*м нашим читателям, независимо от особенностей их личности и культурной принадлежности. В то же время у нас есть и собственная точка зрения. Поэтому мы считаем необходимым поставить вас в известность относительно наших собственных взглядов, убеждений и предпочтений. Таким образом, вы сможете распознать их в тексте и определить для себя, насколько вы сами их разделяете.

Психосоциальный подход

Данную книгу отличает психосоциальный подход. Он в достаточной мере отражает наше убеждение, что человеческая сексуальность в большей степени определяется психологическими факторами (эмоциями, установками, мотивами), а также процессом социального обусловливания (процессом, посредством которого мы узнаем об ожиданиях и нормах социальных групп, к которым принадлежим), нежели биологическими факторами, такими как гормоны или инстинкты. В свою очередь психологические и социальные факторы

настолько тесно переплетаются, что нередко бывает трудно провести между ними границу.

Психосоциальный. Под этим термином понимается сочетание психологических и социальных факторов.

Возможно, мы далеко не всегда осознаем влияние на наши сексуальные установки и формы поведения как общества в целом, так и отдельных социальных групп, к которым принадлежим (Laumann et al., 1994). Из-за скрытого характера тех механизмов, посредством которых мы усваиваем ожидания общества в отношении сексуального поведения, у нас часто создается впечатление врожденности или естественности наших чувств и форм поведения. Однако были проведены исследования сексуальности в других обществах и даже в различных этнических, социоэкономических и возрастных группах в рамках нашего общества. Результаты этих исследований наряду с рассмотрением данной темы в исторической перспективе свидетельствуют о большом диапазоне общественно приемлемых форм сексуального поведения. Таким образом, становится очевидной относительность того, что мы сами привыкли считать нормой. Такое осознание влияния культуры и индивидуального опыта поможет более объективно оценить нашу собственную сексуальность. Поэтому мы будем уделять первостепенное внимание психосоциальным аспектам человеческой сексуальности.

Также очевидно, что человеческая сексуальность в значительной степени определяется и биологией пола. Поэтому на протяжении всей книги мы будем подробно рассматривать и биологические основы сексуального поведения. Мы обсудим теории, касающиеся воздействия

генетического отбора на протяжении многих тысячелетий человеческой эволюции, а также влияния на индивида конкретных генетических переменных. Мы также рассмотрим роль гормонов и нервной системы при обсуждении спора о значении «врожденного и приобретенного» в определении нашей сексуальности.

Наше культурное наследие: оппозиция авторов по двум вопросам

Помимо психосоциального подхода мы придерживаемся собственных взглядов по двум связанным с сексуальностью темам. Обе были актуальны на протяжении многих веков истории западной культуры. Во-первых, это представление о том, что продолжение рода является единственным законным основанием сексуальной активности. В Северной Америке одним из наиболее характерных проявлений этого взгляда явилось приравнивание понятия секса к половому акту. Согласно этому представлению, все, что не связано с пенисом, проникшим в вагину, не имеет отношения к «сексу». Вспомним скандал вокруг Клинтона и Левински, разразившийся в 1998 году. Тогда первоначальное заявление Клинтона о том, что он «не вступал в сексуальные отношения с этой женщиной», было бы правдой, если рассматривать «секс» как половое сношение и исключить из определения секса поцелуи, оральный секс и генитальный петтинг. Такая точка зрения достаточно широко распространена. В ходе опроса студентов колледжей было обнаружено, что 60 % из них не рассматривают оральный секс как «занятие сексом» (Sanders & Reinisch, 1999). Это означает, что

многие считают себя «формально девственными», поскольку могут заниматься «чем угодно, кроме этого» (включая некоторые виды стимуляции, приводящие к оргазму). «Этим» они не занимаются и никогда не занимались, поскольку не практикуют формы полового контакта, при котором пенис вводится в вагину.

Безусловно, сношения «пенис-вагина» являются наиболее полным выражением гетеросексуальных половых контактов. Однако чрезмерный акцент на роли полового акта часто приводит к негативным последствиям. Это способствует живучести представления о том, что сексуальные ощущения и оргазм должны испытываться людьми только при введении пениса в вагину. Столь ограниченные взгляды влекут за собой и непосильные требования к сексуальной активности как для мужчин, так и для женщин и становятся причиной фантастических ожиданий, связанных с самим половым актом.

Подход к сексу лишь как к средству продолжения рода приводит также к недооценке других форм сексуального поведения. В частности, таким его формам, как поцелуи, ласки, а также мануальная или оральная стимуляция гениталий, часто отводится второстепенная роль «прелюдии» (обычно понимаемой как любая активность, предшествующая половому акту). При этом предполагается, что за прелюдией должен последовать «настоящий секс», то есть коитус. Проявление сексуальной активности между представителями одного пола также не укладывается в модель секса как средства продолжения рода. Эти и другие некоитальные формы сексуального поведения, такие как мастурбация, сексуальные фантазии и анальное сношение, считались в различные периоды истории нашего общества и других

культур проявлениями безнравственности, греха, извращенности и даже правонарушениями. Мы же в данной книге рассматриваем их в качестве вполне приемлемых вариантов сексуальной активности для тех, кто их выбирает.

Вторая тема, относительно которой мы отстаиваем собственную позицию, связана с жестким различием мужских и женских половых ролей. Это наследие нашей культуры имеет гораздо большие основания, чем просто физиологические различия между мужчинами и женщинами. Результаты исследований свидетельствуют о том, что в определенных сферах жизни половые различия действительно имеют место. Однако процесс социализации способствует еще большему, а нередко чрезмерному преувеличению наших биологических особенностей. В итоге жесткое обусловливание гендерных ролей может препятствовать полной реализации нашего человеческого потенциала и негативно сказаться на нашей сексуальности. Так, воспитание, включающее обучение мужчин и женщин «адекватным» формам поведения, способствует укреплению ряда традиционных представлений. Например, многие привыкли считать, что мужчина всегда должен выступать в качестве инициатора сексуальной активности, тогда как женщине отводится лишь пассивная роль. Все это накладывает огромную ответственность на мужчин, а также резко ограничивает возможности женщин открывать для себя мир своих собственных сексуальных потребностей (Berman & Berman, 2001).

Таким образом, принятый нами психосоциальный подход и наши личные пристрастия найдут отражение в данной книге. Эти пристрастия, как было отмечено выше,

в первую очередь заключаются в противостоянии двум стереотипным представлениям: взгляду на секс лишь как на средство для продолжения рода и жесткому обусловливанию гендерных ролей, ограничивающих человека. В данной главе мы хотим более основательно исследовать эти темы с исторической и кросс-культурной точки зрения. Давайте начнем наше рассмотрение с культуры средств массовой информации, которая является как отражением, так и движущей силой современной сексуальности.

Культура СМИ

Что говорят нам о сексуальности средства массовой информации? Феномен, называемый нами СМИ, существует лишь в течение относительно короткого промежутка времени в сравнении с многовековым человеческим опытом. Печатные издания, газеты и журналы, радио и кино существовали и до того, как в конце 40-х годов появились первые черно-белые телевизоры. С этого момента начался настоящий взрыв технологических достижений, таких как цветное и широкоэкранное телевидение, видеопродукция, кабельное и спутниковое вещание и конечно же компьютеры и сеть Интернет. Он обрушил на нас поток предельно реалистичных средств передачи информации. Развитие технологий виртуальной реальности является следующим шагом в этом направлении.

*В о п р о с д л я к р и т и ч е с к о г о
р а з м ы ш л е н и я.* Считаете ли вы, что СМИ адекватно

отражают отношение к сексуальности в нашем обществе?

Совместно с темпами нашего технологического прогресса растет и степень «сексуализации» средств массовой информации (American Academy of Pediatrics, 2001). Пятьдесят лет назад голливудский фильм не выпустили бы в прокат, если бы муж и жена сняты были в одной постели (Lapham, 1997). Сегодня же такие журналы, как «Плейбой», пестрят фотографиями обнаженных тел, демонстрирующих каждый миллиметр своей поверхности, за исключением все более узкой полоски телесного грима. А такие журналы для мужчин, как *Details*, *Maxim* и *Men's Health*, предлагают своим читателям практические руководства типа «Будь лучше, чем ее предыдущий любовник» или «Могу ли я иметь множественный оргазм?». Также в подобных журналах мы читаем жуткие истории об увеличении размеров пениса типа «На дюйм больше, чем хотелось бы» (Dobosz, 1997). Журналы для женщин содержат такие статьи о сексе, как «Ваша тайная страстная натура: выпустите ее на волю» или «Его сексуальные фантазии — ваши самые кошмарные сны». Журналы для девушек подросткового возраста *Seventeen* имеют около двух миллионов подписчиц каждый. И все они желают знать, как выглядеть привлекательнее, стройнее и сексуальнее с помощью средств «Красота, притягивающая мальчиков» или «Мегапревращения: от так себе к суперсексуальности» (Higenbotham, 1996). Книжные полки забиты любовными романами с полуобнаженными мужчинами, выставяющими напоказ свою мускулатуру, или завуалированными интимными сценами на обложках (Aronson, 1996). С витрин газетных киосков нас зазывают заглавия передовых статей

бульварных журналов: «Полицейские обнаружили тайную порноколлекцию отца семейства». А в новостях — как радио- и телевизионных, так и газетных — скандальные сексуальные похождения политических фигур и звезд шоу-бизнеса нередко занимают более важное место, чем местные, национальные и международные проблемы и события (Dowd, 1997).

[4]

Мы можем заглянуть в пункт видеопроката и взять там фильм любой степени сексуальной откровенности, чтобы посмотреть его дома вдали от чужих глаз. Даже видеоигры приобретают вкус клубнички. Персонажами игр типа «Всадники в неглиже: вперед к незрелости» являются сексуально одержимые инопланетяне, разыскивающие фото манекенщиц, демонстрирующих женское белье (Crary, 2000). На пути домой мы проходим мимо рекламного щита с образцами из последней скандальной коллекции Кельвина Кляйна. Кроме того, мы нередко слышим неприкрытые сексуальные призывы в радиоэфире и имеем возможность смаковать сексуальные откровения, слушая радио-шоу Говарда Стерна.

Задайте себе вопрос. Считаете ли вы, что использование сексуальной тематики средствами массовой информации обесценивает интимные человеческие отношения?

Сексуальность на телеэкране

К моменту достижения 18-летнего возраста мы в среднем успеваем посмотреть около 20 000 часов телепередач. Нетрудно предположить, что все это эфирное время оказывает то или иное влияние на наше

отношение к сексуальности (Folb, 2000). Возможность наблюдать сексуальные сцены с помощью СМИ не выходя из дому практически безгранична. Желая немного насладиться бесцельным времяпрепровождением, мы с удовольствием разглядываем сексуальные образцы рекламы. Из них мы усваиваем упрощенные представления о сексе, доказывающие, что секс-товар особенно хорошо продается, если имеет юную упругую упаковку (Simon, 2000). Любой типичный телеканал насквозь пронизан сексуальными намеками и даже самыми откровенными обращениями к теме секса. Так, например, женщина-судья в передаче «Практика» заявила о том, что она может сделать «лучший минет, о котором только может мечтать мужчина» (Lipton, 2000). Около 66 % передач, выходящих в пики эфирного времени, носят сексуальный характер. С каждым годом телепередачи становятся все более сексуальными (Elber, 2001). Причем чаще всего позволяют себе перебрасываться шуточками на тему секса неженатые люди, и лишь 14 % всех сексуальных комментариев в популярных телепередачах адресовано друг другу супругами (Poniewozik, 1999).

Передачи теленовостей вошли в новую фазу благодаря публичному освещению скандала Клинтона и Левински. Шокирующее поначалу слово *пенис*, открытое упоминание орального секса и обсуждение нетипичного использования сигар практически полностью захлестнули теленовости, пока зрители не утратили всякую восприимчивость к подобным материалам. Боб Доул в своих рекламных роликах, спонсируемых производителями «Виагры», открыл эру дискуссий на тему ДЭ (дисфункций эрекции).

Тридцать миллионов американцев признаются в том, что смотрят мыльные оперы. Если мы присоединимся к ним, то увидим перед собой ярчайшие примеры сексуальных интриг на почве измен, обмана, мести и насилия. В среднем количество половых актов в течение часа в популярных мыльных операх колеблется от шести до десяти в зависимости от типа передачи (Greenberg & Busselle, 1996). Предметами ток-шоу часто становятся такие темы, как «Беременные экзотические танцовщицы», «Любовь между двоюродными братьями и сестрами» или «Увековеченные видеосъемкой в компрометирующих позициях». Не стоит и говорить о безграничных возможностях преподнесения откровенных сексуальных сцен по кабельному и спутниковому телевидению. Так, изобилует сексуальными образами музыкальный канал MTV, о котором пойдет речь во вставке под рубрикой «На грани».

На грани. *Женская сексуальность в музыкальных видеоклипах*

Музыкальное видео появилось на сцене индустрии развлечений в 1981 году и с самого момента своего появления являло собой пример наиболее крайних взглядов на женскую сексуальность среди всех популярных информационных средств. В сущности, женщины, фигурирующие в этих видеоклипах, представляют собой воплощение одностороннего, стереотипного и незрелого образа мужских фантазий. Это, как правило, пышногрудые красотки, постоянно находящиеся в состоянии сексуального возбуждения и жаждущие секса в любой момент. Мужчины же сексуально неотразимы. Случайные встречи мужских и

женских персонажей постоянно заканчиваются бурным агрессивным сексом. В этих клипах мужчин всегда окружают женщины. Иногда они поют и танцуют, но нередко просто служат декорацией для исполнителей-мужчин. Эти женщины готовы ублажать мужчин любыми способами. И женщин, как правило, намного больше, чем мужчин. Мужчины же отвергают большинство из них по своей прихоти. В театрально поставленных «секс-вечеринках», изображающих мужчин в окружении многочисленных женщин, и в других групповых сценах женские тела предстают в качестве игрушки для удовлетворения любых мужских желаний.

Технология съемки направлена на утрированное обезличивание женщин. Камера выступает в качестве подсматривающего механического ока, бездушно акцентирующего свое внимание на отдельных частях женского тела. Съемка часто ведется в ракурсе снизу вверх, нередко с заглядыванием под юбки между ног женщин. Женские тела сканируются с головы до пят, с подробной остановкой на уровне груди. Таким образом, в кадре в каждый момент времени оказываются только отдельные части тела, а не фигура в полный рост. Нередко женщины изображаются сидящими в камерах или в клетках. Ничто в изображении этих женщин не напоминает нам о том, что перед нами человеческие существа. Нам демонстрируется лишь искаженный образ женской сексуальности.

Присутствующий во многих музыкальных видеоклипах эпизод, в котором женщины поначалу отвергают мужчин, является лишь фасадом. На самом же деле женщина всегда подразумевает ответ «да»; она постоянно на взводе и готова на все, после того как с нее спадает ее притворная холодность. В сценариях

некоторых клипов присутствуют имитации группового изнасилования, изображаемые таким образом, что эти насильственные сцены кажутся нам почти «нормальными». Тексты песен изобилуют образами насилия, являющимися метафорой сексуальных контактов и фактически превратившимися в расхожий набор штампов (Samuels et al., 2000).

Так, в песне группы *Motley Crew* «Десять секунд на любовь» мы слышим: «Получше начисти мой пистолет... и я спущу курок еще разок, мое дуло еще не остыло». Или в песне Грейта Уайта «На твоих коленях»: «Я хочу засадить в тебя свою любовь, хочу пригвоздить твою задницу к полу»... Это лишь немногие из многочисленных примеров, в которых ружья, ножи, мечи и стальные прутья символизируют пенис в половых актах, наполненных насилием и болью (Gore, 1987). Встречаются и еще более откровенные тексты песен, описывающие сцены сексуального насилия: «Я свалю тебя на пол и буду долго трахать, раздолбаю твою киску, а затем сломаю тебе хребет» — поет рэп-группа *2 Live Crew* (Will, 1999). В некоторых песнях, таких как, например, работа Эминема «Ким», где он поет, как перерезает горло своей жене и запикивает ее труп в багажник своей машины, прославляются женоненавистничество и жестокость (Samuels et al., 2000; Turnquist & Allen, 2000).

Музыкальные видеоклипы выступают прежде всего в качестве рекламы новых альбомов на компакт-дисках и кассетах. Сексуальные образы насилия и жестокие акты, подобные описанным выше, служат главным средством привлечения внимания к видеоклипам, ориентированным в основном на молодежь (Ali, 2000). Характер сексуальных взаимодействий между мужчинами и

женщинами в видеоклипах является выражением похоти, а не любви, импульсивности, а не терпимости, агрессии, а не нежности, и навязчивости, а не уважения. Это заставляет задуматься о том, какое негативное влияние оказывает такая продукция на молодых людей, которые должны научиться здоровым отношениям (Wyatt, 1997). Результаты исследований, изучающих воздействие музыкальных видеоклипов, усиливают эту тревогу.

Было проведено исследование с участием студентов колледжа. В итоге было обнаружено, что те из них, кому в течение 10 минут показывался видеоклип, насыщенный стереотипными сексуальными и гендерными образами, охотнее соглашались с провокационными точками зрения, которые описывали отношения между мужчинами и женщинами как враждебные и эксплуататорские. Например, с таким утверждением, как: «Женщины ведут себя как шелковые лишь до тех пор, пока не поймут мужчину, а затем-то и проявляется их истинная сущность». Участники же контрольной группы, которым показывалась запись концерта той же группы, не содержащая стереотипных сексуальных и гендерных образов (Kalof, 1999), реже поддерживали подобные заявления. Девушки, которым показывались видеоклипы рэп-групп, изображающие женщин в подчиненном положении, значительно терпимее отзывались о насилии на свиданиях подростков, чем те, кому не показывались подобные клипы (Johnson et al., 1995). Вывод: частый просмотр видеоклипов, включающих такие стереотипные образы, может способствовать обострению гендерного антагонизма среди молодых людей (Kalof, 1999).

(*Источник: из Jhally, 1991.*)

Вопрос для критического размышления. Считаете ли вы, что музыкальные видеоклипы, в которых показаны проявления нежности, уважения, ласковые прикосновения, продаются лучше, чем материалы, пример которых обсуждается во вставке «Женская сексуальность в музыкальных видеоклипах»? Почему да или почему нет?

В то же время телевидение сыграло не последнюю роль в преодолении культурно обусловленных табу, касающихся ряда деликатных вопросов. Дневным ток-шоу, конечно же, свойственна преувеличенная скандальность в отражении сексуальных тем. Но тем не менее они действительно открывают перед нами бесконечное разнообразие человеческих сексуальных проявлений. Телепрограммы и ток-шоу, посвященные инцесту, изнасилованию и абортам, способствовали снятию с этих тем клейма запретности (American Academy of Pediatrics, 2001). Организация под названием «Медиа-Проект» путем сотрудничества с телеиндустрией добивается включения в работу телевещательных каналов реалистической информации о сексуальности и ответственности граждан. К числу достижений «Проекта» относится показ эпизодов в передаче «Счастье» (*Felicity*), посвященных изнасилованию на свиданиях, безопасному сексу и правильному использованию презервативов. «Медиа-Проект» также является спонсором ежегодной премии *SHINE* («БЛЕСК», Sexual Health IN Entertainment, Сексуальное здоровье в развлекательных СМИ). Этой премией отмечаются программы, конструктивно рассматривающие вопросы сексуального здоровья (Folb, 2000).

Вероятно, самым впечатляющим примером образовательных возможностей телевидения в сфере сексуальности явилось широкое освещение на телеэкране проблем гомосексуализма и лесбиянства (Hensley, 2001). Хотя до 1970-х годов данная тема была полностью табуирована, к середине 1990-х гомосексуалисты и лесбиянки стали появляться в таких шоу, как «Розанна», «Мелроуз Плейс», «Друзья» и «NYPD Blue». ^[5] И конечно, выход в эфир сериала Элен Дедженерс «Элен» явился заметным событием 1997 года (Marin & Miller, 1997). Следуя по стопам «Элен» и ее ведущей героини-лесбиянки, другие сериалы также начали включать гомосексуальные линии развития сюжета и гомосексуалистов и лесбиянок в качестве главных персонажей. Например, Уилл из «Уилл и Грэйс». ^[6] И все они показаны как милые, приятные люди (Elber, 2000). Выдвижение на передний план темы гомосексуализма побудило Сеть христианских активистов (Christian Action Network) просить Федеральную комиссию связи добавить маркировку «НС» (гомосексуальное содержание, Homosexual content) к системе маркирования теле- и видеоматериалов (Freydkin, 1999).

Влияние киберпространства

Самое широкомасштабное и тщательное на сегодняшний день в США исследование по вопросам сексуальности позволяет сделать вывод об огромном влиянии на наши установки и формы поведения со стороны представителей наших собственных социальных групп (Laumann et al., 1994). Это исследование было проведено еще до начала стремительного развития

виртуальных коммуникаций в 1990-х годах. Но сегодня люди, принадлежащие к совершенно различным социальным группам — возрастным, расовым, религиозным, этническим и социоэкономическим, — могут абсолютно анонимно обсуждать друг с другом все что угодно. Воздействие этой коммуникационной революции на сексуальные установки и формы поведения может оказаться колоссальным (Cooper et al., 2000).

Сексуальность в несметном количестве форм проникла в киберпространство. По оценкам специалистов, ежедневно 9 миллионов человек посещают сексуальные веб-сайты (Cooper et al., 1999). Интернет представляет собой оперативный источник информации по самопомощи. Здесь есть все, начиная от сайтов, посвященных лечению рака груди, до страниц, на которых даются советы по уходу за париками для транссексуалов, а также представлены горячие новости об исследованиях СПИДа. Сексуальные обозреватели типа «Милого Эбби» отвечают на вопросы пользователей в режиме реального времени. Некоторые люди с целью исследования своей собственной сексуальности непосредственно обмениваются в сети точками зрения и опытом, сравнивают их (McClam, 2000).

Сеть превратилась в огромную службу знакомств, предоставляющую услуги по размещению интерактивных объявлений. Таким образом, люди могут сначала поговорить друг с другом через Интернет и выяснить, стоит ли им встречаться лично. Некоторые используют киберпространство для вступления в онлайн-внебрачные связи. Другие уединяются в «чат-комнатах», чтобы под покровом полной анонимности поделиться своими самыми смелыми фантазиями. Участники таких

бесед могут выступать под любыми именами, представляться лицами любого пола и описывать свою внешность и биографию по своему желанию.

Киберпространство является также интерактивным книжным магазином для взрослых. Многие охотятся за веб-сайтами с наиболее откровенными сексуальными образами. Секс-индустрия предлагает многочисленные услуги «киберстриптизерш», интерактивные сексуальные чаты, фото и видеоконференции в реальном времени, при этом пользователи-подписчики по своему желанию могут просить стриптизерш делать все что угодно.

Через пять-десять лет пользователи Интернета смогут подключать к своему телу сенсорные устройства, чтобы имитировать ощущения, сопровождающие их действия в Сети. Таким образом, к виртуальной реальности добавятся новые измерения.

Как конструктивные, так и деструктивные возможности киберпространства кажутся практически безграничными. Они сравнимы лишь с потенциалом, заложенным в самой нашей человеческой природе. Было проведено исследование, в ходе которого информация собиралась прямо в Сети от участников, пожелавших ответить на помещенный на сайте вопросник. Оно убедительно свидетельствует о том, что определенные способы использования Интернета могут порождать различные проблемы. Около 75 % всех участников исследования пожелали сохранить в тайне от окружающих информацию о том времени, в течение которого они используют Сеть в сексуальных целях. Почти 9 % участников сообщили, что они проводят в Сети *как минимум* 11 часов в неделю, и это становится источником проблем в их реальной жизни. При этом

исследователи пришли к заключению, что в остальных случаях люди используют сексуальные веб-сайты как способ безобидного развлечения (Cooper et al., 1999).

*Задайте себе вопрос.*Используете ли вы сами или кто-то из тех, кого вы знаете, Интернет с целью удовлетворения своих сексуальных интересов?

Представление о сексе как о средстве продолжения рода

Как мы уже отмечали, в западной культуре всегда господствовало представление о том, что целью сексуальной активности должно являться воспроизведение. Где лежат истоки этого представления и насколько актуально оно для нас сегодня?

Когда Бог был женщиной

Получить достоверные сведения о характере сексуальности и гендерных ролей на ранних этапах человеческой истории практически невозможно. Доступная нам информация фрагментарна и подчинена искаженной интерпретации историков, находящихся во власти своих собственных культурных предпочтений. В данном разделе приводится краткое изложение оригинальной исторической гипотезы, предложенной историком искусства Мерлином Стоуном (Stone, 1976).

В доисторический период и на ранних этапах развития человеческой истории (приблизительно от 7000 года до н. э. до 599 года н. э.) существовали религии, в

которых люди поклонялись великим богиням, дарующим жизнь и наделенным другими важнейшими функциями. Практически во всех уголках мира женские божества превозносились как целительницы. Некоторые из них считались могущественными и храбрыми воительницами и военачальницами. Древние зывали к греческой богине Деметре и египетской богине Изиде как к источнику законов и воплощению мудрости и справедливости. В древних цивилизациях Ближнего Востока, где были обнаружены наиболее ранние свидетельства развития сельского хозяйства, богиня Нинлил почиталась как обучившая свой народ искусству земледелия и сбору урожая.



Египетская богиня Изиды, чье изображение помещено на носу судна, возглавляет шествие

Но с течением времени люди все в большей степени стали осознавать роль мужчины в продолжении рода. В древних обществах начало преобладать родство по мужской линии. В результате религии поклонения верховным женским божествам стали притесняться более новыми религиями, во главе которых стояли боги-мужчины. В итоге навязывания и последующего принятия религий поклонения мужчинам изменилось и

само восприятие женщины. Женщины начали рассматриваться как низшие существа, которым предназначено свыше рожать детей и ублажать мужчин. Новая роль покорных и принимающих сосудов окончательно лишила женщин статуса древних богинь.

Иудейская и христианская традиции

Представление о сексе как о средстве продолжения рода связывается обычно с иудейской и христианской традициями. Деторождение имело огромное значение для древних иудеев. История рабства и преследования вселила в них решимость сохранить свой народ, чтобы «плодиться и размножаться и наполнить землю» (Бытие 1:28) Однако «познание» своего сексуального партнера в браке также рассматривалось и как глубочайший физический и эмоциональный опыт (Carswell, 1969; Haffner, 1997). Библейская Песнь Песней Соломона содержит в высшей степени чувственные любовные поэтические строки. В этом маленьком отрывке жених говорит:

О, как любезны ласки твои, сестра моя,
невеста, 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!

(Книга Песни Песней Соломона 4:10–11)

На что невеста отвечает ему:

Я принадлежу другу моему, и ко мне
обращено желание его.

Приди, возлюбленный мой, выйдем в поле,
побудем в селах...

И там я покажу ласки мои тебе.

(7:11–13)

Радостное воспевание сексуальности, наполняющее эти строки, являлось частью иудейской традиции. Однако на это отношение наложило свою тень учение христианской церкви. Чтобы понять, почему это произошло, необходимо помнить о том, что христианство развивалось в поздний период Римской империи. Это был период социальной нестабильности, когда с целью культивирования сексуальных утех и развлечений были заимствованы многие экзотические культы. Их родиной были Греция, Персия, а также другие части Римской империи. Ранние христиане отмежевались от этих практик путем возведения секса и сексуальности в ранг греха.

Задайте себе вопрос. Как влияют ваши религиозные взгляды на принятие вами решений по вопросам секса?

Нам известно очень мало о взглядах Иисуса на сексуальность. Однако Павел из Тарсы оказал решающее влияние на раннюю церковь (он умер в 66 году н. э., и многие его писания были включены в Новый Завет). Для

того чтобы унаследовать Царство Божие, Павел подчеркивал важность преодоления «желаний плоти», включая гнев, эгоизм, ненависть и внебрачный секс. Он связывал духовность с сексуальным воздержанием и рассматривал **целибат** (статус человека, не состоящего в браке, а следовательно, воздерживающегося от половых сношений) как более высокий по отношению к браку. Дальнейшее развитие тема секса как греха получила в учении отцов церкви. Августин (354–430) объявил, что сексуальное вождение явилось первородным грехом Адама и Евы. В его писаниях было официально закреплено представление о том, что половой акт возможен только в браке с целью воспроизведения. Августин считал также, что подчиненное положение женщин являлось частью Божественного плана творения. Вследствие этого все сексуальные позиции, за исключением «мужчина сверху», должны рассматриваться как «противоестественные» (Wiesner-Hapks, 2000).

***Целибат.** Согласно историческому определению — статус человека, не состоящего в браке; согласно современному определению — отказ от сексуального поведения.*

[7]

Секс как грех

Представление о греховности секса господствовало на протяжении всего средневековья (периода, продолжавшегося с падения Римской империи в 476 году н. э. до начала эпохи Возрождения, около 1400 года). Это

представление получило наиболее полное развитие в небольшом разделе сочинения Фомы Аквинского (1225–1274) «Сумма теологии». Фома утверждал, что половые органы человека предназначены только для воспроизведения. Любое же другое их использование — гомосексуальный акт, орально-генитальный секс, анальное сношение, а также секс с животными — противоречит воле Божьей, является ересью и «преступлением против природы». Священники местных церквей руководствовались книгами, называемыми епитимьями (покаянными книгами), в которых подробно перечислялись различные грехи и соответствующие им наказания. Эти руководства определяли поведение духовника при принятии исповеди. Использование прерванного полового акта с целью предотвращения беременности считалось наиболее тяжким грехом и могло повлечь за собой наказание, состоящее в содержании на хлебе и воде в течение многих лет. Такие «противоестественные акты», как оральный и анальный секс, также рассматривались как тяжкие грехи, за которые назначалась даже более суровая кара, чем за убийство (Фох, 1995). Гомосексуальные отношения, конечно же, исключали возможность продолжения рода, и к тому же сами состояли из многочисленных «противоестественных актов». Со времен Фомы Аквинского гомосексуалисты не могли найти ни убежища, ни терпимого отношения нигде во всем западном мире (Boswell, 1980).

Смягчению взгляда на бесплодный секс как на грех способствовали протестантские реформаторы XVI столетия. Как Мартин Лютер (1483–1546), так и Иоган Кальвин (1509–1564) признавали ценность секса в браке (Berman & Berman, 2001). Согласно Кальвину, брачные

половые отношения были дозволены, если они проистекали «из желания иметь детей, либо избежать разврата, либо скрасить и облегчить заботы и печали домашних дел, либо чтобы усилить взаимную любовь друг к другу» (Taylor, 1971, p. 62). Пуритане, часто обвиняемые в чрезмерно строгих взглядах на секс, также признавали ценность сексуальных проявлений в браке (D'Emilio & Freedman, 1988; Wiesner-Hanks, 2000). Один мужчина был изгнан из Бостона за то, что помимо других правонарушений «он отказывал... в брачном союзе... своей жене... в течение двух лет...» (Morgan, 1978, p. 364).

Взгляды на секс в незападных культурах

Хотя мы обсуждали тесную связь секса с продолжением рода в западных традициях, это не означает, что и все прочие мировые культуры придерживаются такого же представления. Так, в Древнем Китае даосизм (берущий свое начало приблизительно во II веке до н. э.) активно поощрял сексуальную активность не только с целью продолжения рода, но также в целях духовного роста и достижения гармонии. Это подтверждается тем, что наиболее ранние известные нам сексуальные руководства были написаны в Древнем Китае около 200 года до н. э. И хотя мужчинам не рекомендовалось тратить свое семя при мастурбации, такие практики, как анальное сношение и орально-генитальная стимуляция, считались дозволенными. (Эти свободные взгляды, свойственные даосизму, позднее были вытеснены значительно более строгим отношением к сексу конфуцианства в период его

возрождения около 1000 года н. э. И по сей день отношение китайцев к сексу продолжает оставаться достаточно консервативным (Ruan, 1991).) В древнеиндийской религии индуизма также воспевалось сексуальное наслаждение как одно из средств достижения духовного совершенства. Как и древние китайцы, индусы использовали сексуальное руководство *Камасутру*, датируемую приблизительно III–V веками н. э.

[8]

Третья величайшая незападная религия, ислам, также придавала большое значение сексуальному поведению в браке, и не только как средству для продолжения рода. Пророк Мухаммед (ок. 570–632 н. э.) запретил целибат, считая половые сношения в браке величайшим благом в человеческой жизни, но выступал против добрачных отношений. Однако, согласно ортодоксальной вере ислама, дозволялись как полигамия (когда один мужчина может иметь несколько жен одновременно), так и конкубинат (содержание сожительниц-наложниц).

Влияние современных средств контрацепции

Говоря о наследии представления о сексе как о средстве продолжения рода, нельзя не упомянуть и еще об одном факторе. Благодаря доступности современных контрацептивных средств вступать в сексуальные отношения, не ведущие к появлению детей, стало намного легче, чем в прежние времена. Контрацептивные приспособления, однако,

использовались на протяжении многих веков (McLaren, 1990). Презервативы из козлиных кишок применялись мужчинами еще со времен античности. В Риме первых веков нашей эры женщины использовали амулеты и магию или вводили мягкие шерстяные прокладки, блокирующие шейку матки. Последние явились предшественницами современных колпачков, появившихся в Европе в 1870-х годах.

Но ни один из этих методов не был столь надежным, как оральные контрацептивные таблетки, получившие распространение в конце 50-х — начале 60-х годов. За ними последовали внутривагинальное приспособление (спираль, IUD), «утренние таблетки» ^[9] и спермициды. Широкое распространение этих контрацептивов и возможность легального аборта позволили отделить сексуальность от цели продолжения рода в большей степени, чем когда-либо в истории западной культуры. Окружающий мир также изменился. Сегодня людям приходится задумываться об экологических проблемах и экономических затратах, связанных с рождением и воспитанием детей. Эти соображения не были столь актуальны до появления индустриального общества. Однако несмотря на все эти перемены, наследие Ветхого и Нового Заветов, Августина и Фомы Аквинского, а также Реформации все еще продолжает оказывать на нас ощутимое влияние. В результате проблема секса как средства продолжения рода в современном западном мире выражается в конфликте таких ценностей, как личное удовольствие, практические возможности иметь детей и влияние традиции.

Традиция гендерных ролей

Другим вопросом, по которому мы занимаем собственную позицию, является традиция гендерных ролей. И хотя роли мужчин и женщин в современном западном обществе претерпевают заметные изменения, каждое изменение, которое идет вразрез с традицией, пробивает себе дорогу с большим трудом.

Насколько глубоко мы должны заглянуть в историю, чтобы обнаружить корни этого наследия? Гендерные роли наших далеких предков, поклонявшихся великим богиням, вероятно, значительно отличались от тех, которые мы считаем традиционными. Однако ко времени образования иудейской культуры гендерные роли уже являлись жестко закрепленными. В Книге Притч перечисляются обязанности хорошей жены: она должна поучать слуг, заботиться о семье и вести хозяйственный бюджет. Воспитание детей (в особенности сыновей) относилось к числу основных обязанностей женщины, как и повиновение мужу.

Христианство закрепило гендерные роли, присущие иудейской традиции. Павел из Тарсы использовал библейскую историю о сотворении мужчины прежде женщины и о неповиновении Евы Господу в качестве доказательства необходимости для женщин быть покорными:

А учить жене не позволяю, ни властвовать над мужем, но быть в безмолвии.

Ибо прежде создан Адам, а потом Ева;

И не Адам прельщен, но жена,
прельстившись, впала в преступление.

(Первое послание к Тимофею, 2:12–14)

Ева и Дева Мария

Представление о том, что женщина должна подчиняться мужчине, господствовало на протяжении всего периода средневековья. Однако в этот период два совершенно противоположных образа женщины получили столь сильное развитие, что каждый из них оказал заметное влияние на место женщины в обществе. Первым был образ Девы Марии, вторым — образ Евы как злой искушительницы.

Культ Девы был занесен на Запад крестоносцами, вернувшимися из Константинополя. Являвшаяся прежде фигурой второстепенного значения в западной церкви, Мария превратилась отныне в милосердную, сострадательную защитницу и стала одним из центральных объектов религиозного почитания. Развившаяся приблизительно в ту же эпоху практика *куртуазной любви* отражала соответствующий этому представлению взгляд на женщину как на чистое и непорочное существо. Согласно идеальным представлениям, молодой рыцарь должен был влюбиться в замужнюю женщину более высокого положения. После длительных ухаживаний он встретит благосклонность своей избранницы, но их любовь будет чисто платонической, поскольку ее брачные клятвы должны остаться нерушимыми. Данный сценарий захватил воображение наших средневековых предков, и трубадуры воспевали куртуазную любовь в своих балладах по всей Европе.

Другой средневековый образ являл собой полную противоположность сострадательной Мадонне. Это образ Евы как злой искусительницы из Эдемского сада. Данный образ поддерживался церковью и отражал усугубление представления о виновности Евы в первородном грехе и общего антагонизма по отношению к женщинам. Этот антагонизм достиг своей кульминации в охоте на ведьм, начавшейся в XV веке, активно продолжавшейся на протяжении расцвета эпохи Ренессанса и продлившейся в целом почти два столетия (Hitchcock, 1995). Ведовство было объявлено плотским грехом, и большинство «ведьм» обвинялись в участии в сексуальных оргиях с дьяволом (Wiesner-Hanks, 2000). По иронии судьбы пик этого пришелся на период, когда королева Елизавета способствовала возвышению статуса женщины и выдвиганию Англии в число великих держав. По приблизительным подсчетам более 50 000 женщин были казнены как ведьмы во время и по окончании срока ее правления (Barstow, 1994).

[10]

Охота на ведьм закончилась лишь к началу эпохи Просвещения в XVIII столетии. Отчасти это было следствием развития нового научного рационализма. Идеи теперь должны были основываться на объективно наблюдаемых фактах, а не на субъективных верованиях. Женщинам, по крайней мере на какое-то время, стало оказываться большее почтение. Некоторые женщины, такие как Мэри Уоллстоункрафт (Mary Wollstonecraft) из Англии, прославились своим интеллектом, остроумием и жизнелюбием. В книге Уоллстоункрафт «В защиту прав женщин» (The Vindication of the Rights of Women, 1792) был подвергнут критике общепринятый обычай дарить маленьким девочкам кукол, а не учебники.

Уоллстоункрафт также утверждала, что сексуальное удовлетворение настолько же важно для женщин, как и для мужчин, и что добрачные и внебрачные половые отношения не являются греховными.

Викторианская эпоха

К несчастью эти прогрессивные взгляды не получили достойного развития. Викторианская эпоха, названная так в честь королевы Виктории, взошедшей на британский трон в 1837 году и правившей более 60 лет, явилась крутым поворотом к прошлому. Обоим полам были предписаны строго определенные роли. В викторианских женщинах, представлявших высшее и среднее сословие, ценились утонченные и женственные манеры. Они поддерживались такими искусственными приспособлениями, препятствующими свободным телодвижениям, как корсеты, кринолины и лифы. Широко распространенное мнение о женской сексуальности было отражено в повсеместно цитируемом высказывании врача Уильяма Эктона (William Acton), писавшего: «Большинство женщин не слишком озабочены сексуальными чувствами какого бы то ни было рода» (Degler, 1980, p. 250). Женские обязанности в основном сводились к удовлетворению духовных потребностей семьи и обеспечению комфортабельных домашних условий своему мужу, нуждающемуся в отдыхе после долгого трудового дня. Мир женщин был отделен стеной от мира мужчин. Страстные дружеские отношения, иногда развивавшиеся между женщинами, обеспечивали им утешение и поддержку, которых они не находили в браке.

Мужчины викторианской эпохи должны были строго соблюдать все приличия, присущие своему времени. Но (увы!) они часто были вынуждены забывать о морали из деловых и политических интересов. Впрочем, они порой забывали о морали и преследуя свои сексуальные нужды. Ведь во многих викторианских браках разделение миров мужей и жен порождало эмоциональную (и физическую) дистанцию между ними. Именно поэтому по иронии судьбы в тот же исторический период наряду с суровыми нормами морали и подавлением сексуальности процветала проституция. Викторианские мужчины могли курить, пить и заигрывать с женщинами, прибегавшими к проституции из экономической нужды.

Несмотря на господствовавшее представление об асексуальности викторианских женщин, родившаяся в 1863 году женщина-врач Целия Мошер (Celia Mosher) решила поинтересоваться мнением самих женщин об их сексуальности. Она провела единственное известное нам исследование сексуальности среди женщин своей эпохи. На протяжении более 30 лет 47 замужних женщин заполняли ее вопросники. Информация, собранная в ходе этого исследования, явила собой совершенно иную картину женской сексуальности, чем та, что обычно изображалась (а скорее даже навязывалась) «экспертами» того времени. Мошер обнаружила, что большинство женщин испытывали сексуальное желание, получали наслаждение от полового акта и даже переживали оргазм (Mahood & Wenburg, 1980).

[11]

Двадцатый век и дальнейшие перспективы

Двадцатый век до некоторой степени разрушил эту опасную двойственность женского образа. В конце XIX столетия началось движение за избирательное право для женщин. Оно преследовало цель завоевать для женщин право голоса. Это движение было связано своим началом с такими родственными с ним тенденциями, как политика трезвости, отмена рабства, а также требования разрешить женщинам посещать высшие учебные заведения и обладать собственностью. Однако принятие в 1920 году девятнадцатой поправки к Конституции США, гарантировавшей женщинам право голоса, не возвестило собой новую эру равенства полов. Лишь Вторая мировая война создала ситуацию, приведшую к достижению большего равенства и дальнейшему разрушению жестких рамок гендерных ролей. Тысячи женщин тогда отказались от своей традиционной роли хранительницы домашнего очага и впервые в жизни вышли на работу.

И только начало 60-х ознаменовало собой новый этап в достижении гендерного равноправия. Этому предшествовали волна послевоенных браков и взрыв рождаемости. В результате роль женщины оказалась сведена к выполнению домашних обязанностей. Такая ситуация, в свою очередь, повлекла за собой всеобщее разочарование и поиски выхода из него. Но до сих пор мы все еще несем на себе бремя наследия викторианской эпохи и более ранних традиций, предписывающих соответствие гендерным ролям, которые мы усваиваем с раннего детства. Наследие рабства, влияние которого обсуждается во вставке «Тлетворное влияние рабства на сексуальность и гендерные роли» также наложило свой

отпечаток на наше устойчивое восприятие гендерных образов.

Лики сексуальности. *Тлетворное влияние рабства на сексуальность и гендерные роли*

Представления о крайних проявлениях гендерных ролей и сексуальности чернокожими были навязаны по отношению к чернокожим рабам в США. Стереотипы же восприятия сексуальности чернокожих людей, в свою очередь, послужили оправданием для институализации рабства и господства белого населения. ^[12]

Этноцентрические реакции европейцев, впервые столкнувшихся с африканцами, подготовили почву для неверного восприятия сексуальности чернокожих в период рабства. Европейцы относились к африканским обычаям с отвращением и страхом, сравнивая сексуальные манеры поведения африканцев с поведением обезьян. Взгляд на чернокожих как на животноподобных гиперсексуальных «варваров» послужил для белых рабовладельцев логическим объяснением собственной тирании и бесчеловечной эксплуатации по отношению к чернокожим рабам.

Дихотомия мадонны/проститутки во взглядах на женскую сексуальность приняла совершенно гипертрофированные формы в отношении чернокожих рабынь. Олицетворением чернокожей женщины стал образ Дездемел — распутной и сексуально ненасытной соблазнительницы. В глазах рабовладельцев этот образ явился оправданием того положения, в которое они поставили чернокожих женщин. Рабыни были лишены достаточного количества одежды, чтобы прикрывать свое

тело «пристойным образом». А трудовые повинности рабынь на плантациях и в особняках их владельцев часто требовали от них поднимать юбки выше колен, чего никогда бы не сделала «приличная» женщина. Рабы были лишены возможности распоряжаться своим собственным телом. На невольничьих рынках их раздевали догола, так чтобы покупатели могли рассмотреть их тело в подробностях, включая гениталии, как принято при покупке скота. Иррациональный довод, согласно которому ни одна уважающая себя женщина не позволит выставлять себя напоказ таким образом, использовался белыми в качестве свидетельства распутной натуры чернокожих женщин.

Рабовладельцы открыто обсуждали детородный потенциал своих рабынь. Они организовывали для рабынь «скрещивание», принуждая их к беспорядочным половым связям. И тем самым стереотип Джезебел укреплялся еще больше. Белые мужчины (включая солдат времен Гражданской войны, насилувавших рабынь во время мародерства в захваченных городах и на плантациях) были свободны от всякой ответственности и не чувствовали никакой вины в сексуальном насилии и эксплуатации чернокожих женщин. В связях с рабынями они находили выход для своей сексуальности на стороне от своих жен, скованных жесткими рамками морали.

Стереотип «няньки» играл для рабовладельцев роль противовеса образу Джезебел. Новый образ являл для них пример достигнутого ими успеха в приручении сексуальности чернокожих женщин. Нянька должна была быть преданной, покорной и асексуальной. Она готовила пищу, убирала дом и ухаживала за белыми детьми, а нередко даже кормила младенцев. Избавленные от этих

хлопот благодаря трудам няньки, многие белые женщины могли поддерживать свой утонченный женственный образ.

Мужским дополнением образа Джезебел являлся стереотип гиперсексуального и потенциально жестокого «самца». Белые мужчины смотрели на такого чернокожего мужчину как на могучее животное. Они эксплуатировали его физическую силу в работе, а также его способности к размножению с помощью мифического, огромного по сравнению с белым, пениса. С одной стороны, белые рабовладельцы находились в экономической зависимости от физической силы и сексуальной производительности чернокожих мужчин, но в то же время они боялись в них этих самых качеств. Их собственные измышления об опасности соблазнения чернокожими рабами белых женщин и расистская логика служили оправданием для использования средств контроля чернокожего мужского населения. Для рабовладельцев это была защита от угрозы, порождаемой их собственными стереотипами. В период рабства чернокожих мужчин безнаказанно избивали, секли розгами, кастрировали и линчевали. После освобождения чернокожие рабы получили больше возможностей устраивать свою собственную жизнь, однако линчевание чернокожих мужчин и насильствие женщин продолжалось. Сложившаяся ситуация помогала поддерживать социальный контроль над теми, кто осмеливался нарушать нормы господствующей белой морали (Douglas, 1999; Wyatt, 1997).

Возможно, культура Соединенных Штатов XIX века больше, чем любой другой исторический период,

насыщена контрастами, связанными с сексуальностью. Взгляды на женскую сексуальность были поляризованы между образами Мадонны и проститутки, «няньки» и развратной блудницы Дездемоны. Белые мужчины были вынуждены разрываться между стремлением соответствовать идеалам чистоты и преследованием откровенных сексуальных удовольствий, а над чернокожими довлел миф об их роковой гиперсексуальности.

На представительницах всех рас все еще стоит клеймо позора, сопровождающее открытое выражение ими своей сексуальности, но никогда не затрагивавшее мужчин. Так, слово «шлюха» до сих пор является унижительным обозначением поведения, вменяемого в вину только женщинам. Сексуальные же стереотипы восприятия чернокожих, внедренные в наше сознание со времен рабства, до некоторой степени уменьшились, но по своей природе остались теми же. В частности, в нашем сознании продолжает жить стереотип, согласно которому чернокожие обоего пола в высшей степени сексуальны и сексуально распущены, вплоть до нарушения всех этических норм (Douglas, 1999; Wyatt, 1997). Такое наследие негативно сказывается как на мужчинах, так и на женщинах. В главе 3 мы продолжим рассмотрение влияния гендерных ролей на современных американских мужчин и женщин.

Задайте себе вопрос. Какое влияние дихотомия «Мадонна/проститутка» оказывает на вашу сексуальность сегодня?

Кросс-культурная перспектива: социальные нормы и сексуальное разнообразие

В чем выражается нормальное сексуальное поведение? У многих из нас есть собственные представления о норме и ее нарушениях в этой области. Однако значение конкретного действия (сексуального или иного рода) нередко может быть до конца понято только при рассмотрении культурного и исторического контекста, в котором оно совершено. Культурное разнообразие народов мира настолько велико, что даже представления о том, что является сексуально возбуждающим, в разных культурах существенно различаются. Так, например, женская грудь часто вызывает сексуальное возбуждение у западных мужчин, однако ее вид не вызывает никакого эротического интереса у мужчин Новой Гвинеи. Более того, смысл и значимость тех или иных проявлений сексуальной активности чрезвычайно различаются от одной культуры к другой. В некоторых обществах, таких как сообщество мангайя в Полинезии, сексу придаётся первостепенное значение. В других же, к которым, в частности, относится сообщество манус в Новой Гвинее, практически любые формы сексуального поведения считаются нежелательными и постыдными.

Свойственное различным культурам разнообразие сексуальных проявлений, однако, может завуалировать для нас фундаментальную общность, распространяющуюся на все без исключения формы социальной организации. Во всех обществах существуют правила, регулирующие сексуальное поведение. Очевидно, что конкретное содержание этих правил в разных культурах может быть различным. Однако ни в одном обществе не принято предоставлять сексуальности проявляться свободно, без ограничения какими-либо

правилами. «Каждое общество формирует, структурирует и ограничивает развитие и выражение сексуальности для всех своих членов» (Beach, 1978, p. 116).

Сексуальное и культурное разнообразие в мире

Чтобы продемонстрировать широту сексуальных установок, форм поведения и типов отношений, встречающихся в различных уголках света, мы подробно рассмотрим три различных общества: Китай, мусульманский Ближний Восток и Швецию. При этом мы будем касаться тех аспектов сексуальности, которым в дальнейшем будут посвящены отдельные главы этой книги.

Китай

Хотя Китай имеет богатую историю эротической литературы и искусства, коммунистическое правительство целенаправленно пыталось искоренить «развращающие» западные формы сексуального поведения (Ruan, 1998). После победы коммунистической революции в 1949 году порнография была объявлена противозаконной, а правительственные войска закрывали публичные дома. Страна практически избавилась от болезней, передаваемых половым путем. Внебрачные половые отношения стали считаться буржуазным пороком, а секс более раза в неделю — непроизводительной растратой энергии (Wahrfriz, 1996).

Изоляция Китая от западного мира проявляется и в том, что китайские ученые лишь в недавнем прошлом присоединились к исследованиям в сфере сексуальности. Первая китайская национальная сексологическая конференция была проведена в 1992 году. Недостаток книг и печатной информации участниками этой конференции, заинтересованными в развитии сексуального образования в Китае, рассматривался как основная проблема. Врачи утверждали, что отсутствие необходимых сексуальных знаний является основной причиной сексуальных расстройств, наиболее распространенных среди замужних женщин. Обсуждалось и то, что многие мужчины не знают, что у женщин есть клитор. Большинство замужних женщин считают появление потомства основной целью сексуальных отношений и после рождения детей перестают интересоваться сексом. Брачные сексуальные отношения рассматриваются большинством женщин как средство удовлетворения своих мужей, а не как нечто приятное для самих себя (Livingston, 1997).

В отличие от американских колледжей и университетов в китайских высших учебных заведениях отсутствует курс человеческой сексуальности; в школе также почти не дается сексуального образования. Лишь около 50 % девушек подросткового возраста, проживающих в сельской местности, и около 35 % — в городах имеют правильное представление о том, что такое менструация. Китайские подростки и юноши менее сексуально активны, чем американские. Лишь 23 % студентов и 12 % студенток китайских высших учебных заведений сообщают о том, что участвовали в половых актах, но только половина из них использовала при этом средства контроля рождаемости. В Северной Америке

соответствующие цифры намного выше. Хотя 8 % студентов китайских университетов и сообщают, что они гомосексуальны, гомосексуалисты в Китае ведут очень скрытный образ жизни (Livingston, 1997).

В то же время наблюдаются и перемены в сексуальных установках и поведении китайцев. Более сексуальным стало содержание фильмов, телепередач и рекламы. Процент разводов среди городского населения увеличился до 25 % от числа браков (Papaas, 1998). Общий процент разводов возрос с менее 5 % в 1981 году до 12 % в 1996 году. Также стали более распространенными добрые и внебрачные половые отношения (Cowley et al., 1996). Согласно результатам одного исследования, 68 % студентов университетов считают, что секс до брака «морально допустим» (Pappas, 1998). Особую проблему представляет рост заболеваний, передаваемых половым путем, включая СПИД. Это связано с ощутимым недостатком врачей, имеющих подготовку в области лечения этих болезней (Chen et al., 2000a). Кроме того, сам диагноз СПИД считается крайне позорным в Китае (Liu & Meyer, 2000). В 1998 году, однако, китайские законодательные органы разработали законы, направленные на преодоление наметившихся негативных тенденций. Новое законодательство требует введения испытательного периода, предшествующего браку. Вступили в силу законы, преследующие супружескую неверность и запрещающие браки с лицами, больными СПИДом, а также другими заболеваниями, передаваемыми половым путем (Pappas, 1998).

Вопрос для критического размышления. В чем могло бы выразиться благотворное влияние на вашу сексуальность, если бы вы жили в более

строго регламентированных культурах, таких как Китай или Ближний Восток?

Мусульманский Ближний Восток

Ислам является наиболее быстро растущей мировой религией, преобладающей в странах Ближнего Востока. Последователи этой религии называют себя мусульманами и придерживаются учения пророка Мухаммеда (662 год н. э.). Мухаммед считал, что секс должен приносить наслаждение в браке как мужчинам, так и женщинам, и призывал мужей «быть неспешными и продлевать удовольствие». Женщины считались сексуальными по самой своей природе. Зять Мухаммеда заявил: «Всемогущий Аллах разделит сексуальное желание на десять частей и отдал девять частей женщине и одну мужчине». Обычай для женщин носить одежду, закрывающую их тело с головы до пят, а также ношение чадры, женское обрезание, раздельное воспитание обоих полов до брака считаются необходимыми в некоторых исламских сектах для того, чтобы сдерживать энергию женской сексуальности (Schmetzer, 1997). О женщине, укутанной в традиционный исламский наряд, говорится как о «жемчужине в своей раковине» (Jehl, 1998). Ношение чадры в ряде стран имеет статус закона (Power, 1998).

Широко распространены договорные браки, и появлению наследников мужского пола придается огромное значение. Одним из самых злобных проклятий является: «Пусть твое лоно усохнет». Секс вне брака, и в особенности супружеская измена, считается тяжким грехом. Совершивших его ожидает суровая кара. Традиция предписывает «почетное убийство» жен, обесчестивших своих мужей внебрачными сексуальными

связями. К обычным наказаниям относятся побивание камнями до смерти или сожжение. В фундаменталистских режимах та же участь ожидает и гомосексуалистов. Исламские страны различаются по степени своего фундаментализма и «вестернизации» (Brooks, 1995). Так, в 2000 году иранские реформаторы, обещавшие своему народу более широкую свободу, одержали верх на выборах над фундаменталистами, находившимися у власти в парламенте с 1979 года (Joshi, 2000).

Швеция

На протяжении длительного времени в Швеции действовали общественные службы по поддержанию семейного законодательства и здравоохранения. Они последовательно и активно пропагандировали открытое отношение к сексуальности и равенство полов в семейной жизни. В 1930-х годах правительством было предложено создать службы планирования семьи. Сексуальное образование было введено как обязательный общеобразовательный предмет в 1954 году. В тот же период герои известного телефильма «Оставьте это бобрам» (*Leave it to Beaver*) супруги Джун и Уорд Кливер снимались в разных постелях. В целях предотвращения случаев нежелательной беременности правительство принимало ряд мер. Это была политика бесплатных контрацептивных услуг и сексуального образования в сочетании с легализацией аборт в 1974 году. С тех пор процент подростковой беременности продолжает снижаться. К 1960 году получило распространение совместное проживание партнеров, не состоящих в браке. К настоящему моменту около 20 % пар, живущих вместе, не являются супругами. Шведское

семейное законодательство поощряет равную ответственность мужчин и женщин в воспитании детей. Правительство финансирует организацию тренинговых групп для отцов, а также предоставляет равный (и значительный) по продолжительности декретный отпуск обоим родителям (Swedish Institute, 1997).

[14]

Культурное разнообразие в США

Внутри самих Соединенных Штатов также наблюдается богатое культурное разнообразие. Здесь нашли свою родину представители многочисленных этнических и религиозных групп. Благодаря этому Америка характеризуется наличием широкого спектра сексуальных ценностей и форм поведения. На протяжении всей книги мы будем встречаться с примерами культурного разнообразия, существующего среди разных субкультур внутри американского общества. Так, американцы азиатского происхождения — *в целом*— реже вступают в добрые сексуальные отношения, чем латиноамериканцы, афроамериканцы или выходцы из Европы (Cochran et al., 1991). В свою очередь, в латиноамериканской культуре — *в целом*— часто поощряются сексуальные похождения мужчин и в то же время придается большое значение целомудренности женщин до брака (Comas-Diaz & Greene, 1994). Другим проявлением социально обусловленных различий является отношение к оральному-генитальному сексу. Этот тип сексуального поведения наиболее распространен среди молодых белых людей с университетским образованием и в

меньшей степени — среди афроамериканцев и лиц с относительно низким уровнем образования (Michael et al., 1994).

Еще раз следует подчеркнуть, что подобные различия имеют статус предельных обобщений, а не универсальных истин. Внутри отдельных групп также существует значительное разнообразие. Например, среди американцев азиатского происхождения значительный процент составляют потомки китайских рабочих, привезенных в США в XIX веке для постройки железных дорог. К числу выходцев из Азии принадлежат также беженцы, спасавшиеся от вьетнамской и корейской войн. В эту же группу входят представители, приехавшие из Гонконга, Японии, Тихоокеанских островов и многих других азиатских стран для получения образования, ведения бизнеса и других целей. Латиноамериканское население США включает выходцев из 22 стран, а также из некоторых отдельных сообществ, считающих себя культурно независимыми (Larmer, 1999; Zamora-Hernandez & Patterson, 1996).

Более того, значительный процент американского населения составляют индивиды *мультирасового происхождения*, чьи предки принадлежали к двум или более расовым группам (Cose, 2000). По таким признакам, как расовая и этническая принадлежность, люди редко однозначно относятся к совершенно независимым категориям. «Люди всего мира в той или иной степени вовлечены во всеобщее смешение, в особенности в Соединенных Штатах... Невозможно, просто взглянув на человека, точно определить его расовое происхождение» (Wyatt 1997, p. xv).

Степень *аккультурации*, то есть замены традиционных представлений и форм поведения характерными для доминирующей культуры, также является фактором, порождающим разнообразие в пределах отдельных субкультур. Многие этнические группы, живущие в Северной Америке уже на протяжении нескольких поколений, в значительной степени ассимилировались (Barkley & Mosher, 1995). Некоторые из этих групп, к которым относятся выходцы с Гавайских островов, афроамериканцы и коренные американцы, сегодня переживают свое этническое возрождение. Они пытаются восстановить особенности своей культуры и передать их новому поколению (Williams & Ellison, 1996; Yum, 2000). Многие молодые американцы испанского происхождения вносят элементы латиноамериканской культуры в типично американский образ жизни. Новая волна «латины» в популярной музыке отражает бикультурный характер этой среды (Leland & Chambers, 1999).

[15]

Социоэкономический статус и уровень образования являются определяющими факторами по отношению к сексуальным установкам и формам поведения в пределах одной и той же этнической группы. Между малообеспеченными слоями населения и представителями среднего класса часто наблюдаются значительные различия. То же самое верно в отношении людей с различным уровнем образования. В частности, мастурбация в большей степени распространена среди более образованных слоев населения, чем среди менее образованных (Kinsey et al., 1948; Michael et al., 1994).

Сексуальные установки и формы поведения также значительно различаются в рамках отдельных религиозных групп. Так, известно, что папа Иоанн Павел Второй пропагандирует традиционное римско-католическое отношение к сексу, осуждающее любую сексуальную активность, потенциально не ведущую к продолжению рода. Тем не менее взгляды американских католиков по таким вопросам, как контрацепция, аборты и гомосексуальность, в значительной степени расходятся. Аналогично, взгляды ортодоксальных евреев гораздо более консервативны и традиционны, нежели взгляды евреев, принадлежащих к реформированной еврейской религии. Также и христианские протестанты фундаменталистского толка часто видят вещи иначе, чем христиане, не трактующие Священное Писание буквально (Ostling, 2000).

Сексуальность: личная или общественная сфера?

Рассмотренные нами в данной главе исторические, кросс-культурные, а также внутрикультурные подходы помогают осознать уникальность той ситуации, в которой мы сейчас живем. Мы можем сравнить себя с древними иудеями, ранними христианами, средневековыми европейцами или европейцами и американцами викторианской эпохи. Мы также можем сравнить наше сегодняшнее общество с другими незападными культурами, например с современным арабским миром. И в обоих случаях мы сможем сделать вывод о том, что обладаем значительно большей степенью свободы

самоопределения в вопросах сексуальности. Сегодня мы делаем это на основе нашего личного выбора.

Шаг за шагом на протяжении XX века происходило осознание и принятие разнообразия проявлений человеческой сексуальности. Поэтому сегодня мы располагаем большей свободой в этой сфере и несем большую ответственность, чем когда-либо. Некоторые, вероятно, станут утверждать, что растущая терпимость к разнообразию в сфере сексуальности скорее создает проблемы, чем решает их. Тем не менее в целом авторы согласны с мыслью, что «сексуальному здоровью индивида или общества способствуют понимание, терпимость и сочувственное отношение к разнообразию нашей сексуальной природы и сексуальных проявлениям, а также восприятие этих проявлений как неотъемлемой части нашего человеческого достоинства» (Coleman, 2000, p. 4). Давайте рассмотрим некоторые исторические силы, а также научные, психологические и социальные достижения предшествующего столетия, сформировавшие ситуацию кануна XXI века. ^[16]

Ретроспектива прошедшего столетия

Прогрессу XX века в области психологии положила начало первая книга из числа публикаций Зигмунда Фрейда (1856–1939) «Толкование сновидений» (1900). Работы Фрейда вывели наши представления о сексуальности за пределы взглядов викторианской эпохи. Особое значение имела вера Фрейда в то, что сексуальность органически свойственна женщинам в не меньшей степени, чем мужчинам. В книге Хэвлока Эллиса

(1859–1939) «О жизни и сексе» (Havelock Ellis, *On Life and Sex*, 1920) подчеркивалось «женское право на любовь». В его же семитомном издании «Труды по психологии секса» (*Studies in the Psychology of Sex*) многочисленные сексуальные практики, включающие мастурбацию и гомосексуализм, ранее считавшиеся «извращениями», рассматривались как здоровые сексуальные проявления при условии, что они не наносят кому-либо вреда. Теодор ван Де Вельде (1873–1937) подчеркивал роль сексуального наслаждения в своих популярных руководствах для супружеских пар.

После Второй мировой войны книги Альфреда Кинси «Сексуальное поведение мужчин» (Alfred Kinsey, *Sexual Behavior in the Human Male*, 1948) и «Сексуальное поведение женщин» (*Sexual Behavior in the Human Female*, 1953) стали бестселлерами. Это произошло несмотря на негативное отношение к ним профессиональных врачей, духовенства, политиков и прессы (а возможно, и благодаря ему). Сенсационная статистика, касающаяся гомосексуальных отношений, мастурбации и нестандартного поведения в постели, способствовала дальнейшему принятию разнообразия сексуальных проявлений. Спустя почти 20 лет появились книги Мастерса и Джонсон «Сексуальное реагирование человека» (Masters and Johnson, *Human Sexual Response*, 1966) и «Сексуальные проблемы человека» (*Human Sexual Inadequacy*, 1970), подчеркивающие способность женщин к оргазму и пропагандирующие сексуальную терапию как законную сферу услуг.

Исторические события и технологический прогресс расширили горизонты сексуальных взглядов и возможностей. В результате участия США в Первой и Второй мировых войнах жизнь многих женщин перестала

ограничиваться выполнением домашних обязанностей и включила в себя трудовую деятельность. Американские мужчины, в свою очередь, соприкоснулись с более открытой европейской сексуальностью. В период, когда солдаты только что вернулись с полей Первой мировой войны, Генри Форд наладил массовое производство автомобилей. Это позволило молодому поколению 1920-х годов пользоваться большей свободой и иметь больше возможностей для сексуальных экспериментов. С появлением кино романтика любовных отношений и сексуальная символика превратились в публичное зрелище.

[17]

Период Великой депрессии 1930-х годов сопровождался возвращением более консервативных ценностей. Вследствие тяжелого экономического положения были приняты новые законы, утверждавшие права женщин на легальный доступ к информации и услугам, связанным с контрацепцией. Появление пенициллина в 1940-х годах способствовало преодолению страха перед такими возможными последствиями секса, как болезни, передаваемые половым путем.

В 1950-х годах в американские дома вошло телевидение, пропагандирующее социальный конформизм и предлагающее зрителям дешевые водевили, в которых супруги снимались в разных постелях. На тот же самый период приходится появление первого выпуска журнала «Плейбой», преподносившего секс как развлечение. В сумме эти нововведения представляли собой контраст, сопровождавший Америку на протяжении 1950-х годов. Традиционные

представления о гендерных ролях были поставлены под удар. Тогда прозвучало сообщение Кристиана (Кристины) Йоргенесен — первого транссексуала, публично объявившего о своей сексуальной трансформации. К концу 1990-х годов уже многие трансгендерные индивиды и группы открыто говорили о расширении горизонтов восприятия гендерной идентичности (Coleman, 2000).

[18]

Начиная с 1960-х и на протяжении 1970-х годов феминизм и «сексуальная революция» расшатывали моральные нормы предыдущих десятилетий. На рынке появились *таблетки*, позволившие женщинам почувствовать себя в большей безопасности. Теперь многие женщины могли предаваться сексуальным удовольствиям при значительно меньшем, чем ранее, риске забеременеть (Offman, 2000). Появились многочисленные издания для женщин, такие как «Наше тело, наше я» (*Our Bodies, Ourselves*, Boston Women's Health Collective, 1971) и «Ради самой себя: реализация женской сексуальности» (*For Yourself: Fulfillment of Female Sexuality*, Barbach, 1975). В этих книгах подчеркивалась роль сексуального самосознания женщин. В таких же изданиях, как «Радости секса» (*The Joy of Sex*, Comfort, 1972), первоочередное значение придавалось роли активного экспериментирования в сексуальном поведении. Верховный Суд США расширил возможности личного выбора в сфере сексуальности, объявив при рассмотрении дела Роу против Уэйда в 1973 году, что аборт является правом женщины, которое правительство не может запретить.

Благодаря крайне терпимой атмосфере 1960-1970-х годов начался процесс изменений, связанный с одним из самых нерушимых прежде табу, — гомосексуальностью. Гомосексуалисты и лесбиянки стали открыто заявлять о своей сексуальной ориентации и утверждать, что такая интимная сфера не должна оказывать влияние на их гражданские права и обязанности. В 1974 году Американская психиатрическая ассоциация исключила гомосексуальность из списка диагнозов психических расстройств. Однако начало 80-х принесло с собой СПИД. «Чума гомиков» привлекла широкое внимание к жизни гомосексуалистов и способствовала проявлению как негативных, так и сочувственных настроений общественности по отношению к гомосексуальности. Участвовавшие случаи насилия над гомосексуалистами явились выражением крайних взглядов определенной части населения по данному вопросу. Это, в свою очередь, вызвало ряд откликов. Так, даже Джерри Фолуэлл (Jerry Falwell), лидер крайне правой религиозной группировки, стал проявлять большую терпимость к гомосексуализму (Klein, 2000). Активное движение за легализацию гомосексуальных и лесбийских браков повлекло за собой принятие законов о «Святости брака», препятствующих приданию таким бракам законного статуса. И это также обратило внимание общественности на вопросы гомосексуализма.

[19]

Осознание того факта, что риску заражения СПИДом подвержены самые широкие слои населения, пришло в 1990-х. Боязнь заразиться заставила многих людей быть более осторожными в своем сексуальном поведении. В конце концов появление более совершенных средств лечения позволило продлевать жизнь инфицированным

вирусом СПИДа. Однако поиски вакцины и методов лечения этой болезни продолжают до сих пор.

Между сексом и политикой в 90-х годах наблюдалось странное взаимодействие. Судебный процесс по делу Кларенс Томас и свидетельские показания Аниты Хилл о сексуальном преследовании ее со стороны кандидата в члены Верховного Суда привлекли внимание общественности к этой теме и изменили политику трудовых отношений по всей стране. Скандал вокруг Клинтона и Левински вызвал горячую полемику. Он также повлек за собой и спекулятивные дискуссии по поводу того, что входит в понятие «секс», какова должна быть реакция жены на супружескую неверность и могут ли такие слова, как «пенис» и «оральный секс», произноситься с экрана телевизора в вечерних новостях. Стремительный рост сети Интернет, содержащей самую разнообразную сексуальную информацию, а также дезинформацию, привел к обострению политической борьбы между сторонниками свободы слова и цензуры (Klein, 2000).

[20]

С тех пор как в 1978 году на свет появился первый «пробирочный» ребенок, в области репродукционных технологий был достигнут огромный прогресс. Теперь индивид или пара могут потратить невообразимые суммы, пробуя различные высокотехнологичные средства лечения от бесплодия. Наиболее трудным является сегодня вопрос не о том, какие технологии следует испытать, а о том, в какой момент нужно просто остановиться.

Показательные изменения, имевшие место на протяжении прошедшего столетия, оставили нам в

наследство множество неразрешенных вопросов. В результате в новом тысячелетии мы сталкиваемся с противоречиями, касающимися социально-политических, юридических и этических вопросов практически во всех областях жизни, затрагивающих тему человеческой сексуальности. В Верховном Суде США ежегодно рассматриваются дела, имеющие отношение к сексуальности. Законодательство и социальная политика могут как поддерживать, так и ограничивать права индивидов на невмешательство в их личные дела и свободу выбора (Smith, 2000/2001; Wildman, 2001). Вот лишь некоторые из полемических тем, связанных с сексуальностью, остающиеся в центре внимания в новом тысячелетии: могут ли однополые пары иметь право на законный брак? Следует ли запретить женщинам, пережившим менопаузу, использовать технологии искусственного оплодотворения и рожать детей? Могут ли считаться незаконными какие-либо формы интимного поведения, имеющие место между взрослыми людьми по их взаимному согласию? Следует ли каким-либо образом ограничить доступность аборт? Могут ли подростки пользоваться контрацептивными услугами без согласия своих родителей? Должна ли информация об инфицировании человека вирусом СПИДа являться общественным достоянием? Должна ли быть легализована проституция?

В этой книге мы рассмотрим эти, а также многие другие вопросы. Мы надеемся, что ваш опыт преодоления подобных проблем нового тысячелетия будет способствовать вашему интеллектуальному развитию и личностному росту.

Резюме главы

Подход авторов к рассмотрению данной темы

— Поскольку авторы придерживаются психосоциального подхода, в данной книге подчеркивается роль психологических факторов и социального обусловливания в формировании человеческой сексуальности.

— В книге критически рассматриваются последствия общераспространенных на протяжении всей западной истории взглядов по двум вопросам, связанным с сексуальностью. Это, во-первых, представление о том, что роль секса ограничивается целями продолжения рода, и, во-вторых, традиция жестко закрепленных гендерных ролей. Личная позиция авторов заставляет их негативно относиться к этому наследию западной культуры.

Культура СМИ

— Средства массовой информации в своем нынешнем виде существуют лишь в течение относительно короткого промежутка времени в сравнении с многовековым человеческим опытом. Однако влияние СМИ на наше общество, и в частности на нашу сексуальность, является значительным.

— Количество и степень откровенности сексуальных материалов в популярных информационных средствах продолжают расти.

— Одним из глобальных изменений в сфере сексуальности, происшедших в середине 90-х годов,

явилось начало широкого обсуждения гомосексуальности в телеэфире.

— Интернет может оказывать на сексуальные установки, знания и формы поведения как положительное, так и вызывающее опасение влияние.

Представление о сексе как о средстве продолжения рода

— На Западе широко распространено представление, согласно которому секс должен служить лишь целям продолжения рода. Этот взгляд имеет глубокие исторические корни.

— Древние иудеи подчеркивали роль деторождения, а также высоко ценили сексуальность в браке.

— Такие христианские авторы, как Павел из Тарсы, Августин и Фома Аквинский, способствовали распространению представления о том, что секс является грехом и допустим только в браке в целях продолжения рода.

— В XVI столетии лидеры Реформации выступили против требования, согласно которому священнослужители должны были сохранять целибат, и признали, что сексуальные проявления являются важным аспектом брачных отношений.

— Другим религиозным традициям, таким как даосизм, индуизм и ислам, не было свойственно подчеркивание воспроизводящей функции секса, исключая другие мотивы сексуального поведения.

— Технологический прогресс средств контрацепции в XX столетии позволил людям отделить сексуальность от

функций продолжения рода в большей степени, чем когда-либо ранее.

Традиция гендерных ролей

— Согласно другому общераспространенному представлению, поведение женщин и мужчин должно соответствовать жестко закрепленным гендерным ролям. Этот взгляд также имеет глубокие корни в истории западной культуры.

— Различие гендерных ролей между мужчинами и женщинами впервые было закреплено в древнееврейской культуре. К наиболее важным обязанностям женщин относились заботы о доме и воспитание детей, в особенности сыновей.

— В новозаветных посланиях апостола Павла подчеркивалась подчиненная роль женщин.

— В Средние века получили развитие два противоположных образа женщины: образ чистой и неприступной женщины на пьедестале, воплощенный в культе Девы Марии и куртуазной любви, и образ злой искушительницы, представленный Евой, а также женщинами, преследуемыми как ведьмы.

— В викторианскую эпоху женщина рассматривалась как асексуальное существо, и жизни «порядочных» викторианских мужчин и женщин были в значительной степени изолированы друг от друга. Мужчины часто пользовались услугами проституток не только для сексуальных отношений, но и для проведения времени в их обществе.

Кросс-культурная перспектива: социальные нормы и сексуальное разнообразие

— Для того чтобы иметь возможность оценить роль социального обусловливания, мы должны рассмотреть сексуальные установки и формы поведения в других культурах.

— Коммунистическое правительство Китая пыталось изолировать свой народ от «развращающих» западных сексуальных представлений и практик. В учебных заведениях практически отсутствовало сексуальное образование, и недостаток сексуальных знаний являлся источником проблем для супружеских пар.

— В некоторых регионах мусульманского Востока ношение женщинами чадры, женское обрезание и изоляция полов до брака считаются необходимыми мерами для сдерживания женской сексуальности.

— Шведские службы по поддержанию семейного законодательства и здравоохранения пропагандируют открытое отношение к сексуальности вне брака в сочетании с мерами предотвращения нежелательной беременности. Они также поощряют равенство родительских обязанностей мужчин и женщин.

— Различия людей по степени аккультурации, религиозной ортодоксальности и социоэкономическому статусу являются источником сексуального разнообразия внутри этнических групп, проживающих в Соединенных Штатах.

Сексуальность: личная или общественная сфера?

— Научно-технические, психологические и социальные перемены, происходившие на протяжении XX столетия, наделили современных людей возможностью личного выбора в вопросах, касающихся сексуальности. Теория Фрейда, результаты научных исследований и феминизм изменили викторианские представления о женской асексуальности. Стремительное развитие средств массовой информации — радио, кино, телевидения и Интернета — породило огромный поток сексуальной информации, а также дезинформации. И то и другое, однако, подчеркивает разнообразие проявлений человеческой сексуальности.

Рекомендуемая литература

Allyn, David (2000). *Make Love, Not War: The Sexual Revolution, an Unfettered History*. Boston: Little, Brown & Company.

Исчерпывающе подробный экскурс в события, начавшиеся в 60-х годах и приведшие к сексуальной революции.

Barstow, Anne (1994). *Witchcraze*. San Francisco: Pandora.

Подробное и захватывающее повествование о наследии охоты на ведьм и насилии на почве половых различий.

D'Emilio, John; and Freedman, Estelle (1988). *Intimate Matters*. New York: Harper & Row.

Масштабное исследование истории сексуальности, а также эволюции значения и места сексуальности в культуре Соединенных Штатов.

Fox, Thomas (1995). *Sexuality and Catholicism*. New York: George Braziller.

Детальный анализ таких спорных тем, касающихся сексуальности и католицизма, как контрацепция, аборты, целибат и гомосексуальность.

Kilbourne, Jean (2000). *Can't Buy My Love: How Advertising Changes the Way We Think and Feel*. New York: Simon & Shuster.

В книге рассматриваются сообщения, касающиеся секса, власти и близких отношений, передаваемые средствами рекламы.

Сетевые ресурсы

Human Sexuality Web

www.umkc.edu/sites/hsw/index.html

Сайт разработан, поддерживается и обновляется студентами старших курсов Университета Миссури-Канас Сити. Этот сайт содержит информацию, касающуюся сексуального образования, сексуального здоровья и прочих аспектов человеческой сексуальности. На этом сайте вы также сможете получить консультации по интересующим вас вопросам на сексуальные темы.

SIECUS

www.siecus.org

Совет по сексуальной информации и образованию США (SIECUS, Sexuality Information and Education of the United States) является авторитетной некоммерческой организацией, специализирующейся по вопросам

сексуальности и сексуального образования. На сайте этой организации можно найти самую свежую и достоверную информацию.

Ask NOAH About Sexuality

www.noah-health.org

Нью-Йоркская онлайн-служба здравоохранения (NOAH, New York Online Access to Health) предлагает на своем сайте подробную и точную информацию по вопросам сексуальности на английском и испанском языках.

Variations in Sex Laws

www.geocities.com/CapitolHill/2269/

Данный сайт содержит интересную коллекцию прямых ссылок на законы, имеющие отношение к сексуальности, принятые в Австралии, Канаде, в различных штатах США, а также в странах с традиционной исламской культурой.

Глава 2. Сексологические исследования: методы и проблемы

Цели сексологии

Каковы основные цели сексологии? Правомерно ли использование полученных результатов сексологических исследований в целях контроля и регулирования поведения людей?

Неэкспериментальные методы исследования

Каковы преимущества и недостатки неэкспериментальных методов исследования сексуальности? Какие неэкспериментальные методы исследования обеспечивают наибольший объем данных в области человеческой сексуальности?

Экспериментальный метод

Каким образом исследователи изучают сексуальное поведение людей в ходе лабораторных экспериментов? Каковы преимущества и ограничения экспериментальных исследований в сфере человеческой сексуальности?

Технологии сексологических исследований

С помощью каких электронных приспособлений исследователи измеряют степень сексуального возбуждения? Могут ли компьютеры оказаться полезными при сборе деликатной информации?

Этические правила проведения сексологических исследований с людьми

С какими этическими проблемами сталкиваются исследователи сексуальности и как они их решают? Является ли этичным проведение сексологических исследований в киберпространстве?

Феминистская теория и сексологические исследования

Каковы ограничения традиционных сексологических исследований с точки зрения феминистской теории? Как, по мнению ученых-феминистов, можно преодолеть эти ограничения?

СМИ и сексологические исследования

Насколько предлагаемая СМИ информация о сексуальном поведении достоверна? Какие методологические проблемы ставят под сомнение ценность журнальных секс-опросов?

Оценка исследований: вопросы для анализа

Насколько можно доверять результатам сексологических исследований? Какими вопросами следует руководствоваться при оценке конкретных сексологических исследований?

Сексология в новом тысячелетии: взгляд в будущее

Какие изменения в области сексологии вероятны в XXI столетии? Станет ли сексология самостоятельной научной дисциплиной?

«Я всегда скептически относился к сексологическим исследованиям, описываемым в газетах, журналах и книгах. Как можно с достоверностью исследовать нечто

столь глубоко интимное, как секс?» *(Из авторских архивов)*

«Некоторые социальные наблюдатели высказывают предположение, касающееся влияния фильмов и журналов со сценами сексуального насилия и других порнографических материалов на установки мужчин по отношению к женщинам. Считается, что такие мужчины чаще склонны совершать насилие или прочие оскорбительные действия по отношению к женщинам.

Многие люди уверены в том, что небольшое количество спиртного повышает удовольствие от секса. Эти люди говорят, что употребление небольшой дозы алкоголя способствует снятию психологических барьеров. Также они отмечают, что алкоголь способствует проявлению чувственности и дружелюбия с их стороны по отношению к рядом находящемуся человеку.

В начале XX столетия Зигмунд Фрейд утверждал, что женский оргазм в результате вагинального проникновения является более «зрелым», чем вызванный клиторальной стимуляцией. Сегодня широко распространено представление о том, что вагинальный оргазм лучше клиторального.»

Вам, вероятно, уже доводилось слышать каждое из этих трех утверждений. Вы даже, возможно, соглашаетесь с каким-либо из них, а быть может и со всеми. Однако представьте, что вас попросили доказать их истинность или ложность. Каким образом вы стали бы собирать свидетельства в пользу той или иной точки зрения, или, пользуясь словами автора помещенного выше высказывания, как бы вы стали исследовать секс?

Задачей **сексологии**— науки, изучающей сексуальность, является проверка подобных утверждений научными методами. Конечной целью является выяснение их истинности или ложности. Немаловажен также и поиск тех корреляций, если таковые имеются, которые выявляются в этих утверждениях. Эта задача оказывается нелегкой. Сексуальное поведение людей по самой своей природе является предметом интереса большинства из нас. Однако столь же глубоко заложены в нем и те сложности, с которыми мы сталкиваемся при его изучении. Ведь все это касается настолько интимной сферы нашей жизни, что многим людям неловко открыто обсуждать ее с другими. Люди часто испытывают смущение, а порой и испуг, когда их просят поделиться подробностями, касающимися их сексуальных установок или форм поведения. В особенности такое часто происходит по отношению к исследователю сексуальности, который для них абсолютно чужой человек (Turner, 1999). Кроме того, предметная область сексологии преисполнена мифами, преувеличениями, секретами и субъективными оценочными суждениями.

Сексология. Наука, изучающая сексуальность.

Несмотря на все эти проблемы исследователям сексуальности удается накапливать постоянно растущий объем знаний о человеческих сексуальных установках и формах поведения. Сюда относятся и знания, касающиеся тех трех предположений, которыми мы открыли данную главу. Действительно ли просмотр сцен сексуального насилия и порнографии ведет к таким агрессивным формам сексуального поведения, как изнасилование? Действительно ли алкоголь увеличивает сексуальное наслаждение? Каковы различия между вагинальным и клиторальным типами оргазма? Мы

вернемся к рассмотрению этих и других вопросов при обсуждении методов, используемых в сексологических исследованиях. Мы выясним, на какие вопросы может ответить каждый из этих методов, а также какие недостатки присущи каждому из них. При этом мы также узнаем о том, как оценивать достоверность опубликованных результатов исследований.

Мы надеемся, что по мере прочтения этой главы вы начнете понимать, что мы знаем и чего не знаем, а также насколько возможно быть уверенными в достоверности полученной информации. Вероятно, вы также почувствуете, какие направления дальнейших исследований являются наиболее перспективными в отношении роста наших научных знаний о сексуальном поведении. Возможно, в будущем вам удастся внести свой собственный вклад в наше понимание этой важнейшей сферы человеческого опыта. Мы призываем вас приложить к этому свои усилия.

Цели сексологии

Исследователи человеческой сексуальности разделяют ряд общих целей с учеными других научных дисциплин. К этим целям относятся *понимание, предсказание и контроль*, или воздействие на события, относящиеся к предметной области соответствующих наук.

Осознать характер первых двух целей — понимания и предсказания поведения — достаточно просто. Так, например, фармаколог может знать о характере воздействия медикаментов, изменяющих уровень

кровяного давления, на сексуальное функционирование. В результате он окажется в состоянии предсказать, какая доза лекарства не будет иметь отрицательных последствий для сексуального функционирования его пациентов. Аналогичным образом, психолог, знающий о влиянии определенных паттернов поведения на характер отношений между партнерами, может предсказать, будет ли брак той или иной пары счастливым.

Третья цель — использование полученных научными методами знаний для контроля поведения — является более сложной для понимания.

Нам вполне понятна позиция многих людей, сомневающих в законности использования научных знаний в целях контроля человеческого поведения. Некоторая доля скептицизма в этом вопросе, по-видимому, вполне уместна. Было бы неверно полагать, что все знание, полученное в результате научных исследований, может непосредственно использоваться для контроля поведения. Тем не менее сексологи в той или иной степени все же могут влиять на достаточно широкий круг феноменов. Например, немаловажным оказалось понимание механизмов принятия подростками решений относительно использования средств контрацепции. Это привело к разработке школьных образовательных программ по курсу сексуальности, многие из которых связаны со службами планирования семьи. Введение этих новых программ приводит к позитивным изменениям в поведении подростков. Так, все больше сексуально активных подростков начинают использовать средства контрацепции. Немаловажны и знания о психологических причинах определенных сексуальных проблем, например таких как преждевременная эякуляция или недостаток

вагинальной смазки. Эти знания в итоге позволили специалистам разработать различные терапевтические методы, направленные на контроль подобных негативных симптомов. Об этом мы узнаем подробнее из главы «Сексуальная терапия и совершенствование сексуальных отношений».

Большинство из нас, вероятно, одобрит возможность контроля или воздействия на события по отношению к только что описанным примерам. Однако, как и другие ученые, сексологи вынуждены сталкиваться и с иными ситуациями. И тогда такая цель, как контроль поведения, начинает вызывать серьезные вопросы. Следует ли, например, специалисту по технологиям оплодотворения использовать свои знания, чтобы помочь супругам зачать ребенка желательного для них пола? Необходимо ли секс-терапевту подвергать осужденных за сексуальные правонарушения воздействию отрицательных стимулов (таких, как отталкивающие запахи) для контроля их аномальных сексуальных влечений? Безусловно, цели контролирования человеческого поведения или воздействия на него требуют тщательной этической оценки.

По сравнению со многими другими научными дисциплинами сексология переживает период младенчества. Ведь она зародилась лишь в XX столетии. Новаторские изыскания Альфреда Кинси, автора первого общенационального широкомасштабного опроса, касающегося сексуального поведения американцев, были проведены лишь в конце 40-х — начале 50-х годов. Многие поставленные им вопросы до сих пор остаются без ответа. Однако к настоящему моменту учеными накоплен значительный объем знаний. Эти знания содержат и информацию, полученную при исследовании

различных культур (см. вставку «Сексуальные исследования в других странах»). Оставшаяся часть данной главы будет посвящена рассмотрению некоторых методов исследования, используемых при изучении человеческой сексуальности.

Сексуальность и разнообразие. *Сексуальные исследования в других странах*

Большая часть доступных нам данных о человеческих сексуальных установках и формах поведения поступает из исследований, проводимых на территории Северной Америки. Однако сексуальные проявления, характерные для других обществ, привлекли интерес небольшого числа *этнографов* (антропологов, специализирующихся в изучении культур различных сообществ). Их исследования дают нам возможность увидеть хоть и фрагментарную, но интригующую картину сексуальных нравов и форм поведения, практикующихся в других культурах. На протяжении всей книги мы будем рассматривать примеры разнообразия сексуальных проявлений, встречающихся в различных уголках земного шара. Читая о сексуальной жизни людей, населяющих равнины Танзании, джунгли Новой Гвинеи или острова Полинезии, мы сможем расширить наши представления о культурном разнообразии человеческих сексуальных проявлений. Но не только. Одновременно мы имеем возможность углубить собственное понимание сексуальных стандартов и ценностей, присущих нашему с вами обществу.

Хотя при обсуждении различных тем мы будем обращаться к многочисленным исследованиям, некоторые источники все же заслуживают особого

упоминания. Одним из них является фундаментальный труд антрополога Клееллана Форда и психолога Фрэнка Бича, которые осуществили обзор феномена человеческой сексуальности в 190 сообществах земного шара. Несмотря на то что их классическая работа «Паттерны сексуального поведения» (Clelland Ford & Frank Beach, *Patterns of Sexual Behavior*, 1951) была опубликована более полувека назад, она продолжает оставаться одним из лучших источников, рассматривающих культурные вариации человеческих сексуальных проявлений. Более поздним источником является замечательная хрестоматия «Культура и человеческая сексуальность» под редакцией Дэвида Саггса и Эндрю Мирэкла (Culture and Human Sexuality, ed. by David Suggs & Andrew Miracle, 1993). Этот сборник содержит статьи, посвященные сексуальным проявлениям в ряде различных сообществ мира.

Этнографы, таким образом, сыграли основную роль в кросскультурных исследованиях сексуальности. Однако в последние годы представители других научных дисциплин (психологи, социологи, медики и т. д.) начали играть даже более активную роль в сборе сексологических данных в отношении других стран. Так, у Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) (World Health Organization, WHO) появилась актуальная потребность выяснить, какими способами распространяется вирус СПИДа. Для этого в конце 80-х годов во многих странах начали проводиться широкомасштабные исследования сексуального поведения. В 15 странах Африки, Европы и Америки распространялись вопросники, разработанные с учетом различий языка и культуры. В ходе проведенного ВОЗ исследования была собрана значительная информация о

формах сексуального поведения, использовании презервативов и других средств контроля рождаемости, количестве партнеров, уровне знаний о СПИДе, распространенности болезней, передаваемых половым путем, а также о влиянии религиозных и культурных норм на сексуальность (Clelland & Ferry, 1997).

Исследование под эгидой ВОЗ — это единственное в своем роде крупное международное исследование по изучению человеческого сексуального поведения и установок. Оно продолжается и в новом тысячелетии.

Мировой кризис, порожденный эпидемией СПИДа, послужил стимулом для двух широкомасштабных опросных исследований, проведенных во Франции и Англии. Во французском исследовании 1991–1992 годов потенциальные участники опроса были извещены по почте о том, что французское министерство здравоохранения избрало их в качестве членов общенациональной репрезентативной выборки. Поразительно высокий процент участия, составивший 76,5 %, обеспечил выборку из 20 055 мужчин и женщин в возрасте от 18 до 69 лет. С ними было проведено интервью по телефону.

К числу особенно актуальной информации на фоне разразившегося кризиса СПИДа относились данные о том, что многие молодые участники опроса не пользуются презервативами из-за их высокой стоимости во Франции. Более того, выяснилось, что 13 % мужчин и 6 % женщин имели по несколько сексуальных партнеров за предшествующий год. Таким образом, они относились к группе повышенного риска заражения вирусом СПИДа. С другой стороны, было обнаружено, что процент внебрачных сексуальных связей снижается. И это

позитивная информация с точки зрения предотвращения распространения СПИДа (ACSF Investigators, 1992). Аналогичное общенациональное исследование организовали британские ученые. Они провели опрос 18 876 мужчин и женщин в возрасте от 16 до 59 лет, живущих в Англии, Шотландии и Уэльсе. Результаты этого опроса показали, что 14 % мужчин и 7 % женщин имели по несколько сексуальных партнеров в течение предыдущих 12 месяцев. Эти цифры аналогичны полученным в ходе французского исследования (Johnson et al., 1992).

Одним из наиболее интригующих примеров сексуальных исследований в других странах явилась публикация общенационального опроса с участием 23 000 китайцев, проведенного социологом Лиу Далин (Liu Dalin). Среди прочих данных в ходе этого исследования было обнаружено, что около 50 % молодых участников опроса имели добрачные половые связи и почти 70 % участников одобрительно отзывались о внебрачном сексе. Также большинство китайских пар почти не используют прелюдии, предшествующие началу полового акта, а женщины чаще, чем мужчины, становятся инициаторами бракоразводных процессов (Southerland, 1990).

Исследования в Японии позволяют нам получить представление о поведении и нормах морали в другом азиатском обществе. На протяжении последних трех десятилетий в этой стране было проведено несколько опросов. Опросы показали, что молодые японцы становятся сексуально активными во все более раннем возрасте. Эти поведенческие изменения, вероятно, являются следствием либерализации сексуальных установок и моральных норм в японском обществе. И эта

тенденция нашла свое отражение в результатах нескольких японских опросов (Kitazawa, 1994).

Научно обоснованной целью сексуальных исследований является понимание как общности, так и проявлений разнообразия в человеческом сексуальном поведении. Можно ли найти лучший способ достижения этой цели, чем поиск поведенческих паттернов, распространенных независимо от культурных границ?

Неэкспериментальные методы исследования

Мы начали данную главу с перечисления трех распространенных представлений, касающихся человеческого сексуального поведения. Во-первых, это представление о том, что просмотр сцен насилия и порнографии ведет к росту терпимости в отношении сексуального насилия и готовности совершить такой сексуально-агрессивный акт, как изнасилование. Во-вторых, убеждение в том, что алкоголь усиливает сексуальные реакции. И в-третьих, вера в то, что вагинальный оргазм превосходит клиторальный. Как исследователи могут проверить истинность подобных гипотез? В данном разделе мы рассмотрим три неэкспериментальных метода: исследование конкретных случаев, опрос и непосредственное наблюдение. Далее в этой главе мы также обсудим четвертый метод — экспериментальное исследование. В табл. 2.1 собрана информация о четырех основных методах исследования сексуального поведения. Как мы увидим далее, не каждый метод исследования применим к изучению любого типа вопросов, стоящих перед исследователями.

Таблица 2.1. Методы исследований

Исследование конкретных случаев

Используется для изучения отдельных испытуемых либо небольших групп испытуемых, каждый из которых изучается независимо на глубинном уровне.

Преимущества: Гибкость процедур сбора данных.

Исследование поведения, чувств и мыслей испытуемых на глубинном уровне.

Недостатки: Ограниченные возможности обобщения полученных результатов.

Точность информации ограничена погрешностями человеческой памяти.

Не подходит для многих типов исследуемых тем.

Опросы

Сбор информации, касающейся сексуальных установок и форм поведения у относительно больших групп людей с помощью вопросников или интервью.

Преимущества: Относительно дешевый и быстрый метод сбора больших объемов данных.

Позволяет собирать информацию у большего числа людей, чем это возможно в лабораторных условиях или при исследовании конкретных случаев

Недостатки: Отказы от участия в опросе.

Демографические искажения.

Недостоверность информации.

Непосредственное наблюдение

Исследователи наблюдают и регистрируют реакции участников исследований.

Преимущества: Практически устраняет возможность фальсификации данных.

Записи поведения могут храниться в течение неограниченного времени на видеокассетах или киноплёнке.

Недостатки: На поведение испытуемых может оказывать влияние присутствие наблюдателя(ей), или же искусственный характер обстановки, в которой производятся наблюдения.

Экспериментальный метод

Участникам эксперимента предъявляются определенные события (стимулы) в контролируемых условиях, позволяющих производить надежные измерения реакций испытуемых.

Преимущества: Обеспечивает контролируемую обстановку для манипулирования значимыми переменными.

Метод применим для установления причинно-следственных отношений между переменными.

Недостатки: Искусственность лабораторных условий может оказывать негативное влияние или вносить искажения в реакции испытуемых.

Исследование конкретных случаев

Метод **исследования конкретных случаев (Case Study)** используется для изучения либо отдельного испытуемого, либо небольшого числа испытуемых. Каждый из участников эксперимента изучается индивидуально и на глубинном уровне независимо от других. Сбор данных осуществляется различными способами, включая непосредственное наблюдение, анкетирование, тестирование и даже экспериментальные методы.

Исследование конкретных случаев. Метод изучения отдельных индивидов или небольших групп людей, когда каждый испытуемый изучается индивидуально и на глубинном уровне.

Участниками подобных исследований часто становятся лица, ведущие себя нетипичным образом либо страдающие физическими или эмоциональными расстройствами. Так, источником значительной части известной нам информации по проблемам сексуального реагирования являются исследования конкретных случаев людей, обращающихся с целью лечения. В частности, это могут быть проблемы расстройств эрекции у мужчин и отсутствие оргазма у женщин. Кроме того, большая часть информации о сексуальных правонарушителях, транссексуалах и жертвах инцеста также становится известной в результате исследования конкретных случаев.

Неудивительно, что ряд исследований конкретных случаев посвящен вопросу взаимосвязи между сексуальным насилием в средствах массовой информации и изнасилованиями. Во многих из этих исследований

насилыники сообщали, что они регулярно просматривали фильмы, журналы и книги, содержащие сцены сексуального насилия (Marshall, 1988). Так, при обыске Кеннета Бианчи, скандально известного в Лос-Анджелесе «хиллсайдского душителя», изнасиловавшего и убившего нескольких женщин, была обнаружена «коллекция журналов и фильмов, изобилующих насильственными порнографическими сценами...» (Norris, 1988, p. 197).

Остается неясным, однако, является ли агрессивное отношение к женщинам и акты сексуального насилия над ними прямым результатом воздействия сексуально-агрессивных средств массовой информации. Очевидно, что насильники более склонны потреблять порнографическую продукцию, чем лица, не совершающие актов насилия. Но этот факт еще не означает наличия причинно-следственной связи между этими явлениями. Возможны и другие правдоподобные объяснения. В частности, в той среде, в которой были воспитаны агрессивные по отношению к женщинам мужчины, порнографическая продукция с элементами насилия могла быть легко доступной. Таким образом, метод исследования конкретных случаев позволяет доказать влияние просмотра агрессивных СМИ на совершение изнасилований. Однако при помощи данного метода мы все же не можем определить истинную природу этой связи.

Вопрос для критического размышления. Можно ли в результате исследования конкретных случаев установить факт наличия причинно-следственных отношений? Если да, то как, если нет, то почему?

Метод исследования конкретных случаев также был использован для проверки распространенного

утверждения о том, что алкоголь повышает сексуальную восприимчивость и удовольствие от секса. На самом же деле данные, полученные в ряде исследований на эту тему, говорят как раз об обратном. По крайней мере это действительно по отношению к хроническим алкоголикам. Изучение конкретных примеров свидетельствует о понижении сексуальной возбудимости и о снижении сексуального интереса в результате употребления алкоголя. Хотя, возможно, данный эффект вызван ухудшением общего физического состояния, которым сопровождается длительное и активное употребление алкоголя.

Использование метода исследования конкретных случаев имеет ряд преимуществ. Одним из главных преимуществ является гибкость в применении различных процедур сбора данных. Хотя данный метод предоставляет мало возможностей для контроля со стороны исследователя, он имеет открытый характер. Эта особенность метода часто дает возможность изучить на глубоком уровне отдельные формы специфического типа поведения. Возможность получения в высшей степени личной, субъективной информации о том, что индивиды думают и чувствуют по поводу своих поступков, представляет собой важный шаг вперед по сравнению с методами простой регистрации поведения. Принося в жертву некоторые преимущества контроля, исследователь приобретает возможность глубокого проникновения в специфические формы поведения, мысли и чувства испытуемых. А это придает совершенно новые измерения получаемой информации.

И все же метод исследования конкретных случаев имеет и свои ограничения. Этот метод, как правило, сосредоточен на изучении отдельных индивидов или

небольших выборок людей, главным образом характеризующихся наличием нетипичных форм поведения. В итоге результаты, полученные с помощью данного метода, с трудом поддаются обобщению в отношении более широких популяций. Второе ограничение этого метода состоит в том, что личная история исследуемых лиц, в особенности относящаяся к периоду их детства и юности, обычно не сразу становится предметом исследования. Это происходит, как правило, лишь в зрелом возрасте, когда индивид начинает вдруг проявлять какие-либо необычные формы поведения. Человеческая память несовершенна. Может ли исследователь восстановить точную картину ранних этапов жизни человека на основании сообщаемой им самим информации? Даже если исследователь опросит членов его семьи и друзей, не может быть никакой гарантии достоверности. Люди часто ошибаются, пытаясь восстановить в памяти события далекого прошлого. Кроме того, воспоминания могут быть подвергнуты намеренному искажению или вытеснению имевших место фактов.

Третье ограничение метода исследования конкретных случаев заключается в том, что данный метод неприменим ко многим направлениям исследований. Например, исследование конкретных случаев, вероятно, является не лучшим методом для проверки третьего утверждения, упомянутого в начале данной главы. Согласно ему вагинальный оргазм превосходит по качеству клиторальный. Но на личные отчеты испытуемых могут оказывать влияние такие факторы, как их эмоции, ценности и причуды памяти. Поэтому надежность данного метода также может быть подвергнута сомнению. Как мы вскоре убедимся, для

данного типа исследовательских задач больше подходит метод непосредственного наблюдения.

Все эти предостережения, касающиеся метода исследования конкретных случаев, касаются и случаев «Из авторских архивов». Тем не менее мы считаем, что каждый из таких случаев дает нам адекватное отражение личных переживаний, мыслей и чувств людей. Мы включили их в книгу не для того, чтобы делать какие-то окончательные выводы. Мы просто хотели, чтобы вы могли сформировать на их основании свой собственный взгляд на изучаемые вопросы.

Метод опроса

Большая часть информации в области человеческой сексуальности была получена с помощью второго основного исследовательского метода — **опроса**. В ходе этого метода людей спрашивают об их сексуальных переживаниях и установках. Использование метода опроса позволяет исследователям собрать данные у большого числа людей. Как правило, большего, чем может быть изучено в клинических или лабораторных условиях. Опросы могут проводиться устно, в ходе личного или телефонного интервью или с помощью заполняемых письменно вопросников. В последнее время для сбора информации, касающейся сексуального поведения и других деликатных тем, все чаще используются компьютерные интервью. Далее мы рассмотрим эти технологии как вспомогательные средства сексуальных исследований.

Опрос. Метод исследования, при котором выборке индивидов задаются вопросы, касающиеся их поведения и/или установок.

Хотя методы проведения письменных и устных опросов несколько различаются, их задачи одинаковы. В каждом случае исследуется относительно небольшая группа, называемая *опросной выборкой*. Цель исследования — высказать предположения или сделать окончательные выводы, обобщив результаты и распространив их на гораздо более широкую группу людей, обладающих определенными характеристиками. Такая группа называется *целевой популяцией*. В качестве примеров целевых популяций можно назвать состоящих в браке взрослых людей или подростков — учащихся старших классов.

Формирование выборки

Вопросы, задаваемые сексологами, часто касаются популяций, которые слишком велики для того, чтобы опросить всех их членов. Например, вы захотели собрать информацию о сексуальных практиках пожилых американских супружеских пар. Тогда ваша популяция будет включать все супружеские пары, живущие в США, возраст членов которых превышает определенную цифру, скажем, 65. Очевидно, что невозможно будет опросить каждого представителя данной группы. Исследователи сексуальности решают эту проблему путем сбора информации у относительно небольшой выборки из данной целевой популяции. Степень уверенности, с которой мы можем делать выводы

относительно более широкой популяции, зависит от техник, используемых при формировании выборки.

Как правило, исследователи пытаются отобрать **репрезентативную выборку** (иногда называемую также *вероятностной выборкой*). То есть это такая выборка, в которой различные подгруппы представлены пропорционально их процентному соотношению в целевой популяции. Целевые популяции могут быть разделены на более мелкие подгруппы по таким критериям, как возраст, экономический статус, географическое местоположение, религиозная принадлежность и т. д. Выборка является репрезентативной в том случае, если каждый индивид, относящийся к более широкой целевой популяции, имеет шансы быть включенным в выборку.

Репрезентативная выборка. Тип ограниченной исследовательской выборки, адекватно представляющей интересующую исследователей целевую популяцию.

Какие процедуры вы бы использовали для составления репрезентативной выборки, с которой можно провести опрос по сексуальным практикам пожилых американских супружеских пар? Для начала следует получить статистику Бюро по переписи населения США (U.S. Census Bureau) о числе супружеских пар, проживающих в основных географических регионах США (юг, восток и т. д.), возраст каждого члена которых равен или превышает 65 лет. Затем вы должны выбрать подгруппы, которые войдут в вашу выборку, в соответствии с их фактическим процентным распределением в более широкой популяции. Так, если 25 % пожилых супружеских пар проживают на востоке США, 25 % процентов вашей выборки должно быть взято

из этой группы. Аналогично, если 15 % пожилых супружеских пар, проживающих на востоке США, принадлежат к высшему социоэкономическому классу, 15 % опрошиваемых, выбранных вами из числа жителей востока США, должно относиться к данной группе.

[21]

Сначала вы на систематической основе составляете списки потенциальных опрошиваемых и лишь затем отбираете из этих списков фактически опрошиваемых лиц. Вам также следует удостовериться в том, что все члены каждой подгруппы имеют равные шансы быть включенными в выборку. Для этого вы можете, пользуясь таблицей случайных чисел, составить из ваших списков произвольную выборку. При корректной процедуре отбора и достаточном объеме окончательной выборки можно быть вполне уверенным, что полученные данные применимы ко всем американским супружеским парам, возраст каждого члена которых равняется или превышает 65 лет.

Другой тип выборки, **произвольная выборка**, формируется из более широкой популяции путем произвольного распределения. Произвольная выборка может как совпадать, так и не совпадать с репрезентативной выборкой. Допустим, что вы специалист в области социальных наук, работающий на факультете крупного городского университета. Студенческий, аспирантский и преподавательский состав этого университета придерживается свободных социально-политических взглядов. Вы хотите провести опрос с целью получения более свежей информации, касающейся так называемой «качки» («swinging») (договорной формы внебрачных сексуальных отношений,

практикуемой супружескими парами). Удобно было бы выбрать в качестве опрашиваемых супружеские пары, которые учатся или работают в вашем университете. Вы получаете список всех состоящих в браке студентов и преподавателей вашего университета (насчитывающий несколько тысяч человек) и произвольно формируете выборку из этой группы.

Произвольная выборка. *Произвольным образом отобранная часть популяции.*

Вы разработали весьма совершенный анонимно заполняемый вопросник, содержащий ясные краткие вопросы. Также вы заручились готовностью подавляющего большинства членов вашей выборки участвовать в опросе. Можете ли вы теперь быть уверены, что полученные результаты будут отражать общее отношение супружеских пар к «качке», если не на территории всей Америки, то по крайней мере хотя бы в вашем географическом регионе? К сожалению, вы не можете быть уверены в этом. Причина в том, что ваша выборка не обязательно является репрезентативной по отношению к более широкой популяции американских супружеских пар. Ваша университетская популяция характеризуется наличием свободных социально-политических взглядов. А это, скорее всего, делает такую аудиторию нетипичной по сравнению с более широкой популяцией американских супружеских пар. (Фактически, проведенные опросные исследования свидетельствуют о том, что большинство «качающихся» составляют белые представители среднего и высшего класса с относительно консервативными или умеренными социально-политическими взглядами (Gilmartin, 1977; Karlen, 1988).) Конечно же, произвольная выборка часто оказывается вполне приемлемым средством отбора.

Однако изучаемая вами выборка не будет действительно репрезентативной, если в ней не представлены все значимые подгруппы целевой популяции.

Вопрос для критического размышления. Какие процедуры вы бы использовали для формирования репрезентативной выборки студентов американских колледжей в возрасте от 18 до 22 лет с целью оценки влияния потребления алкоголя на сексуальное функционирование?

Учитывая сказанное выше, можно прийти к ряду выводов. Репрезентативные выборки позволяют делать более адекватные обобщения, распространяющиеся на всю целевую популяцию, чем произвольные выборки. Однако произвольные выборки часто оказываются достаточно адекватными, а потому широко используются в исследованиях.

Вопросники и интервью

После формирования выборки члены ее могут быть опрошены либо с помощью письменного вопросника, либо в ходе интервью. Во время обеих процедур участникам задается определенный набор вопросов. Количество вопросов может варьировать от нескольких до сотен и даже тысяч. При этом могут задаваться вопросы с альтернативными вариантами ответов, вопросы типа истинно-ложно или дискуссионные вопросы. Опрашиваемые могут отвечать в домашнем уединении или в присутствии исследователя.

Каждый из методов опроса имеет свои преимущества и недостатки. Использовать вопросники, как правило, быстрее и легче, чем проводить интервью. Кроме того, заполнение письменной формы предполагает большую анонимность, чем очная беседа с интервьюером. Поэтому участники письменного опроса чаще склонны отвечать на вопросы честно, с минимальными искажениями. Сексуальное поведение относится к глубоко интимной сфере. Таким образом, при проведении очного интервью опрашиваемые могут поддаваться искушению описывать свои сексуальные установки и формы поведения в более благоприятном свете. Наконец, поскольку большинство типов письменных вопросников поддается объективной оценке, данные, полученные с их помощью, менее подвержены искажениям со стороны самих исследователей, чем результаты интервью.

С другой стороны, интервью по сравнению с вопросниками обладает рядом преимуществ. Во-первых, формат интервью более гибок. Интервьюер, к примеру, может прояснить не вполне понятные отвечающим вопросы. Кроме того, у проводящего опрос есть возможность изменить порядок вопросов в соответствии с особенностями того или иного респондента. И наконец, высококвалифицированный интервьюер может установить тесный контакт с опрашиваемым лицом. Возникающее в результате чувство доверия способно побудить респондента давать более откровенные и информативные ответы по сравнению с письменно заполняемыми вопросниками. Некоторые исследователи сексуальности обнаружили, что наиболее эффективным методом опроса является сочетание очных интервью с письменными вопросниками. Первые помогают

установить тесный контакт и доверительные отношения с опрашиваемым лицом. Вторые помогают получить наиболее деликатную информацию (Laumann et al., 1994; Siegel et al., 1994).

Задайте себе вопрос. Предположим, вы являетесь опрашиваемым лицом в исследовании сексуального поведения и установок. Предпочли бы вы отвечать на вопросы, предлагаемые в анонимном вопроснике, или в ходе очного интервью? Почему? Считаете ли вы, что метод проведения опроса может повлиять на то, насколько вы будете склонны фальсифицировать ответы? Если да, то почему?

Проблемы метода опроса: неответы, демографические искажения и недостоверность ответов

Исследователи сексуальности обнаружили, что независимо от избранной стратегии опроса часто бывает очень трудно обеспечить репрезентативную выборку. Многие люди просто не хотят участвовать в исследованиях такого рода. Вернемся к приведенному выше примеру. Допустим, что вы использовали адекватные процедуры формирования выборки из числа пожилых супружеских пар. Но какой процент вашей репрезентативной выборки действительно захочет отвечать на ваши вопросы? **Неответы**— отказ от участия в исследовании, составляет типичную проблему в исследованиях сексуальности методом опроса (Turner, 1999).

Неответ. Отказ от участия в опросе.

Никому еще не удавалось провести крупное сексологическое исследование со стопроцентным участием всех отобранных респондентов. Фактически, результаты некоторых исследований получены на основании ответов лишь незначительной части первоначальной выборки. Этот факт подводит нас к серьезному вопросу. Существуют ли какие-либо различия между теми, кто соглашается принять участие в исследованиях на тему сексуальности, и теми, кто отказывается?

Возможно, те индивиды, которые соглашаются участвовать в исследованиях сексуальности, действительно составляют репрезентативный срез соответствующей популяции. Однако мы не располагаем ни теоретическими, ни статистическими основаниями для подобного вывода. Более того, велика вероятность, что верным является обратное. Не исключено, что люди, выражающие готовность участвовать в таких исследованиях, имеют ряд особенностей по отношению к отказавшимся. Они либо больше других желают поделиться своим интимным опытом, либо испробовали широкий спектр форм сексуальной активности, либо в наибольшей степени удовлетворены своей сексуальной жизнью. (Возможно и то, что наиболее искушенные в этой сфере люди как раз менее всего склонны делиться своим опытом, поскольку они относят собственное поведение к нетипичным или крайним проявлениям сексуальности.) Преобладание искушенных либо неопытных, а также отличающихся свободными либо консервативными взглядами индивидов может внести искажения в любую выборку.

Результаты исследований показывают, что **самовыбор**, или «искажение добровольности», является значимым фактором, который должны принимать во внимание все исследователи (Plaud et al., 1999; Wiederman, 1999). Ряд исследований убедительно свидетельствует о том, что добровольные участники сексологических опросов являются более сексуально опытными. Они также придерживаются более позитивного отношения к сексуальности и сексуальным исследованиям, чем лица, не желающие участвовать в опросе (Plaud et al., 1999; Triverdi & Sabini, 1998; Wiederman et al., 1999). Кроме того, исследования показывают, что женщины реже мужчин соглашаются участвовать в исследованиях сексуальности (Plaud et al., 1999; Wiederman et al., 1994). Это позволяет предположить, что женские выборки, участвующие в сексологических исследованиях, представляют более специфическую категорию лиц, чем мужские выборки.

***Самовыбор.**Искажение, вносимое в опросное исследование в результате фактора добровольного участия.*

Другой проблемой, влияющей на результаты исследований сексуальности, являются **демографические искажения**. Источником большей части данных сексологических исследований в США обычно являются белые представители среднего класса, добровольно участвующие в опросах. Как правило, непропорционально большую часть выборки составляют студенты колледжей и образованные служащие.

Демографическое искажение. Тип искажений выборки, заключающийся в том, что определенный сегмент общества (как, например, белые представители среднего класса или служащие) представлен в опросной выборке непропорционально.

Насколько серьезное влияние оказывают ответы и демографические искажения на результаты сексологических исследований? Сказать точно мы не можем. Отдельные слои общества, включая малообразованные слои населения, а также представителей этнических и расовых меньшинств, как правило, представлены в опросных выборках менее полно. Поэтому мы должны проявлять осторожность, пытаясь распространить полученные результаты на популяцию в целом. Однако совсем недавно дефицит информации о сексуальном поведении американских этнических и расовых меньшинств снизился. Это произошло благодаря публикации результатов ряда исследований с участием членов различных этнических меньшинств США (см. вставку «Этническая принадлежность и сексуальность в Америке»). Эти исследования убедительно продемонстрировали зависимость сексуальных установок и форм поведения от этнической принадлежности индивида (Laumann et al., 1994; Meston et al., 1996).

Лики сексуальности. Этническая принадлежность и сексуальность в америке

В последние годы в Америке ученые начали проводить ряд исследований, посвященных взаимоотношениям между этнической принадлежностью и сексуальным поведением. Эти пока еще достаточно

ограниченные усилия направлены на получение информации относительно аспекта сексуального поведения американцев, до сих пор ускользавшего от внимания исследователей. В последующих главах мы еще будем обсуждать влияние такого фактора, как этническая принадлежность, на различные аспекты, связанные с сексуальностью. В связи с этим мы будем освещать результаты исследований в этой области. Сейчас же мы ограничимся некоторыми наблюдениями по данному вопросу, полученными в ходе одного современного исследования. Это исследование на данный момент можно считать лучшим исследованием такого рода по вопросам сексуальности, проведенным в Соединенных Штатах. В ходе общенационального опроса в области здравоохранения и социальной жизни (The National Health and Social Life Survey, HSLS) использовалась репрезентативная выборка, включившая 3432 взрослых американца. Около 75 % из них составили белые, 12 % — афроамериканцы, 8 % — испаноамериканцы. Остальная же часть была пропорционально представлена членами других расовых и этнических групп, прежде всего — американцами азиатского происхождения и коренными американцами (Laumann et al., 1994). Такое распределение в исследовательской выборке отражает демографическую ситуацию в США. Афроамериканцы здесь составляют самое крупное этническое меньшинство, за которым по численности следуют испаноамериканцы. Приводимая ниже информация представляет собой предварительную краткую сводку некоторых важнейших результатов данного исследования. Более подробно мы обсудим их далее в основном тексте.

В ходе данного исследования было продемонстрировано влияние этнической принадлежности на ряд форм сексуального поведения. Были рассмотрены, к примеру, такие аспекты, как: 1) количество сексуальных партнеров, 2) предпочтение партнера из той же этнической группы, 3) оральный секс, 4) анальный секс, 5) мастурбация, 6) случаи сексуального принуждения и некоторые другие аспекты. Значительное число афроамериканцев (27,1 %) сообщали, что они имели более одного сексуального партнера в течение предыдущего года. Эта цифра превышает соответствующий процент у испаноамериканцев (19,9 %) и белых (15,1 %). Однако этнические различия, касающиеся числа сексуальных партнеров, менее выражены при рассмотрении этого показателя за более длительный период времени. Соответствующие статистические данные за пятилетний период составляют 48 % для афроамериканцев, 36,6 % для испаноамериканцев и 37,2 % для белых американцев.

К числу интересных результатов относится тот факт, что процент сексуального партнерства (без сожительства) с лицами, принадлежащими к той же этнической группе, оказался очень велик. Он превышал 90 % как для афроамериканцев, так и для белых. Эти данные резко контрастируют с данными для испаноамериканцев. Представители этой этнической группы сообщали, что лишь около 50 % их партнеров по сексуальным отношениям такого рода принадлежали к их собственной этнической группе. В таблице приведены цифры (в процентах), касающиеся некоторых других значительных этнических вариаций в сфере сексуальности. Два наиболее ярко выраженных различия касаются орального секса и мастурбации.

Афроамериканцы по сравнению с белыми американцами или испаноамериканцами значительно реже отмечали факт своего участия в этих сексуальных практиках.

надлежность практики	Белые американцы, %		Афроамериканцы, %		Испан американцы, %
	М	Ж	М	Ж	
оральной стимуляции	81,4	75,3	50,5	34,4	70
получения сексуальной	81,4	78,9	66,3	48,9	73
екса	25,8	23,2	23,4	9,6	34
пробировали в течение года	33,4	55,7	60,3	67,8	33
как минимум в течение	28,3	7,3	16,9	10,7	24
когда-либо сексуальному акту мужчины		23,0		19,0	

(Источник: Laumann et al., 1994.)

Задайте себе вопрос. Согласились бы вы стать участником сексологического исследования? Почему да или почему нет?

Третья проблема метода опроса в исследованиях сексуальности связана с точностью ответов опрашиваемых лиц. Большую часть данных о сексуальном поведении людей составляют отчеты

респондентов о своем собственном опыте. В какой степени фактическое поведение соответствует субъективным отчетам о прошлых событиях?

Как мы убедились при обсуждении метода исследования конкретных случаев, фактическое поведение людей может заметно отличаться от сообщаемого ими самими (Catania, 1999a; Ochs & Binik, 1999). Аналогичным образом, и при проведении опросных исследований одной из потенциальных проблем оказывается человеческая память (Catania et al., 1990). Многие ли могут точно вспомнить, когда они впервые мастурбировали и как часто делали это? Или в каком возрасте они впервые испытали оргазм? Кроме того, некоторые люди могут также намеренно искажать или фальсифицировать свои сообщения, чтобы сохранить или даже поднять свой социальный имидж (Catania, 1999a). Тенденция сообщать *социально желательные* ответы может быть характерна для определенного ряда людей. Такие люди подчас сознательно или бессознательно пытаются скрыть те или иные факты, касающиеся их сексуального прошлого. Это может быть связано с тем, что они рассматривают некоторые события как проявления отклонений или собственной глупости. Возможно также, что эти воспоминания вызывают у них болезненные реакции. Кроме того, по отношению к ряду явлений из области сексуальности, например таких как инцест, гомосексуальность или мастурбация, в нашем обществе всегда существовали труднопреодолимые табу. Поэтому люди могут также испытывать давление этих традиционных представлений, заставляющее их отрицать или преуменьшать свое участие в подобных событиях. В других же случаях опрашиваемые могут намеренно

преувеличивать свой опыт, вероятно, из желания выглядеть более сексуально свободными, искушенными или опытными.

Исследования Кинси

Исследования Альфреда Кинси представляют собой, вероятно, лучший и наиболее широко цитируемый пример опросных исследований. В течение первого десятилетия после Второй мировой войны Кинси в соавторстве со своими коллегами опубликовал два объемных тома. Первый, посвященный мужской сексуальности, был опубликован в 1948 году. Выход второго тома, посвященного женской сексуальности, последовал в 1953 году. Оба тома содержали результаты широкомасштабных опросных исследований, целью которых являлось определение паттернов сексуального поведения американских мужчин и женщин.

Использованная Кинси выборка включала 5300 белых мужчин и 5940 белых женщин. Группы респондентов отбирались как из сельских, так и из городских районов каждого штата. Они охватывали широкий спектр лиц, различавшихся по возрасту, семейному положению, образовательному уровню, а также профессиональной и религиозной принадлежности. Однако данная выборка содержала непропорционально большой процент хорошо образованных протестантов, живущих в городах. Процент же пожилых людей, сельских жителей и малообразованных слоев населения был значительно ниже. Афроамериканцы и представители других расовых меньшинств были полностью исключены из выборки. И

наконец, все опрашиваемые были добровольцами. Таким образом, исследовательская популяция Кинси никак не может рассматриваться как репрезентативная выборка по отношению ко всему американскому населению.

[22]

Но хотя работы Кинси были опубликованы более четырех десятилетий назад, значительная часть данных не устарела и сегодня (Reinisch & Beasley, 1990). Ход времени никак не сказался на актуальности определенного типа данных, например, информация о том, что на сексуальное поведение оказывает влияние образовательный уровень или что гетеро- и гомосексуальность часто не являются взаимоисключающими явлениями. Однако другие сферы сексуального поведения, как, например, распространенность сексуальных отношений среди лиц, не состоящих в браке, в большей степени подвержены влиянию изменчивых социальных норм. Следовательно, мы можем ожидать, что данные Кинси, касающиеся этих вопросов, в меньшей степени отражают сегодняшнюю ситуацию. Тем не менее даже в этих областях результаты его исследований остаются актуальными. Ведь они представляют собой возможную базу для оценки масштабов поведенческих изменений с течением времени.

Общенациональный опрос в области здравоохранения и социальной жизни

В 80-х годах разразилась эпидемия СПИДа, унесшая множество жизней. И начало ее пришлось на то время,

когда американские медицинские работники не располагали достаточной информацией о сексуальной жизни нации. Чтобы восполнить этот информационный пробел, требовались данные, которые могли бы использоваться для прогнозирования и предотвращения распространения СПИДа. В результате в 1987 году агентство Департамента США по здравоохранению и гуманитарным услугам (U.S. Department of Health and Human Services) обратилось к научным кругам США с просьбой присылать свои предложения по изучению сексуальных установок и практик взрослого населения Америки. На эту просьбу откликнулась группа авторитетных специалистов из Чикагского университета. Они предложили план проведения общенационального опроса, который преследовал ряд целей. Во-первых, требовалось оценить степень распространенности различных сексуальных установок и практик, а во-вторых, определить ту социальную среду, для которой они наиболее характерны. Проект исследовательской группы, в состав которой вошли Эдвард Лоумэн (Edward Laumann) и его коллеги Роберт Майкл (Robert Michael) и Стюарт Майклс (Stuart Michaels), был одобрен в 1988 году и получил правительственное финансирование, позволяющее провести опрос 20 тысяч американских граждан.

Использование столь значительной по размерам выборки давало исследователям возможность представить надежные данные, распространяющиеся на различные слои американского населения, в том числе сюда могли быть включены разнообразные этнические меньшинства и сообщество гомосексуалистов. Напряженное планирование этого исследования продолжалось более двух лет. Но внезапно по работе

исследовательской группы был нанесен тяжелый удар, когда федеральное финансирование было приостановлено. В 1991 году консервативные члены Конгресса США посчитали за оскорбление общественной морали перспективу правительственного финансирования исследований в области сексуальности. В результате они приняли закон, практически исключавший возможность федерального финансирования такого рода исследований.

Не сломленные подобными препятствиями, Лоумэн и его коллеги заручились спонсорской поддержкой нескольких частных фондов. Это, в итоге, позволило им продолжить реализацию своего проекта, хотя и с использованием значительно меньшей по размерам выборки. Исследовательской группе в сотрудничестве с Центром исследования общественного мнения (National Opinion Research Center, NORC) при Чикагском университете удалось с помощью самых совершенных технологий формирования выборок составить репрезентативную выборку из 4369 американцев в возрасте от 18 до 59 лет. Процент участия среди отобранных для проекта лиц оказался поразительным: 79 % согласились ответить на вопросы исследователей. Это позволило составить окончательную выборку из 3432 респондентов. Столь высокая степень готовности к участию в данном проекте убедительно свидетельствует о том, что при определенных условиях самые широкие слои населения согласны участвовать в опросе, касающемся такой интимной сферы, как сексуальность. Во-первых, если они уверены, что результаты данного исследования могут принести обществу значительную пользу, и, во-вторых, конфиденциальность их ответов должна быть гарантирована. Более того, необычно

высокий процент участия и соответствие исследовательской популяции по многим демографическим показателям общей картине населения США обеспечили исследователей поистине уникальными данными. По мнению большинства специалистов в области социальных наук, эти данные отражали вполне достоверную информацию о сексуальных практиках, распространенных среди взрослого американского населения в возрасте от 18 до 59 лет.

В связи с тем что Лоумэн и его коллеги были вынуждены сократить размеры своей выборки, им пришлось отказаться от включения в число опрашиваемых лиц представителей широкого спектра субпопуляций Америки. Вместо этого они увеличили процент афроамериканцев и испаноамериканцев. Целью исследователей было получить достоверную информацию об этих двух крупнейших этнических меньшинствах, проживающих в США. Таким образом, исследовательская популяция являлась репрезентативной по отношению к белым американцам, афроамериканцам и испаноамериканцам. Однако число представителей других расовых/этнических меньшинств (евреев, американцев азиатского происхождения и коренных американцев) оказалось недостаточным для того, чтобы получить практически полезную информацию об этих группах.

Лоумэн и его коллеги подготовили 220 опытных профессионалов для очного опроса всех 3432 респондентов. Был разработан вопросник, состоящий из доступных для понимания вопросов, естественно перетекающих по широкому кругу тем. Хорошо подготовленные и опытные интервьюеры обеспечили полное понимание респондентами всех задаваемых им

вопросов. Кроме того, вопросник содержал встроенные контрольные шкалы, позволяющие измерять согласованность ответов. Это обеспечивало статистическую достоверность сообщаемой информации.

[23]

Проведенное на высочайшем профессиональном уровне исследование получило название Общенациональный опрос в области здравоохранения и социальной жизни (National Health and Social Life Survey, NHSLS). Оно позволило собрать наиболее полную информацию о сексуальном поведении взрослого населения Америки со времен исследований Кинси. Более того, Лоумэн и его коллеги использовали намного более совершенные техники формирования выборок, чем группа, работавшая под руководством Кинси. Поэтому данное исследование по праву можно назвать исключительным и лучшим исследованием в сфере сексуальности, когда-либо проведенным в Соединенных Штатах. Оно также является и единственным, достоверно отражающим сексуальные практики широких слоев взрослого американского населения в 1990-х годах. Анализ результатов исследования NHSLS опубликован в двух книгах. Первой из них является подробный текст научного характера, озаглавленный «Социальная организация сексуальности: Сексуальные практики в Соединенных Штатах». В авторский коллектив книги вошли Э. Лоумэн, Дж. Ганьон, Р. Майкл и С. Майклс (*The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States*, by Laumann, Gagnon, Michael, & Michaels, 1994). Кроме того, Майкл, Ганьон, Лоумэн и Джина Колата (Gina Kolata) — известный автор научных статей в газете «Нью-Йорк Таймс» — издали для широкой публики написанный менее техническим языком

сопровожающий том. Он назывался «Секс в Америке: Всестороннее исследование» (*Sex in America: a Definitive Study*). Эта книга, также опубликованная в 1994 году, пользовалась чрезвычайно большим спросом.

Как и у всех исследований, посвященных сексуальности, у опроса NHSLS нашлись суровые критики. Однако на большинство сексологов, включая авторов данного текста, совершенство методологии и широта охвата, присущие этому опросу, произвели глубокое впечатление. Поэтому в целом можно признать, что результаты опроса представляют собой наиболее полные и точные данные, имеющиеся на сегодняшний день. Неудивительно, что публикация двух весьма информативных изданий, посвященных такой теме, вызвала бурю интереса в средствах массовой информации. Проявлению столь пристального внимания в особенности способствовало то, что результаты данного исследования противоречили общепринятым представлениям, навязываемым журнальными опросами и средствами массовой информации. Американское население изображалось «сексуально обезумевшим», ненасытно стремящимся к максимуму наслаждений с помощью всевозможных традиционных и нетрадиционных сексуальных практик. Результаты же данного опроса представили публике реальную картину жизни американцев. Население Соединенных Штатов оказалось значительно более довольным своими интимными отношениями, намного менее сексуально активным и более консервативным в вопросах секса, чем это было принято считать. Особую иронию вызывает факт сопротивления исследованиям Лоумэна со стороны консервативных членов Конгресса, опасавшихся, что его результаты дадут зеленый свет потоку сексуальных

излишеств. В последующих главах мы рассмотрим некоторые результаты этого важного исследования более подробно.

Результаты опроса по двум темам: насилие в порнографии и употребление алкоголя

Как можно проверить с помощью метода опроса утверждения, с которых мы начали эту главу? Первое из них, касающееся взаимосвязи между сценами насилия в средствах массовой информации и вероятностью формирования у мужчин агрессивных установок и форм поведения по отношению к женщинам, явилось предметом целого ряда исследований, проведенных в течение последних десяти лет.

В одном из наиболее известных исследований, посвященных этой теме, участвовало 222 мужчины. Это были студенты колледжа, не привлекавшиеся к суду за правонарушения. Им был предложен вопросник, направленный на выяснение их отношения к порнографии. Также их спрашивали о том, с какой вероятностью они могут совершить изнасилование или прибегнуть к сексуальной агрессии. 81 % опрошенных мужчин пользовались порнографической продукцией без образов насилия в течение предыдущего года, тогда как 35 % пользовались порнографической продукцией с подобными образами. При этом значительно большее число из этих 35 % допускали со своей стороны вероятность совершения изнасилования или сексуальной агрессии по отношению к женщине, чем те, кто пользовался только порнографической продукцией ненасильственного содержания (Demare et al., 1988).

Результаты других опросов различных мужских популяций (включая заключенных, отбывающих сроки за изнасилование) представили дальнейшие подтверждения этой линии исследования. Было доказано, что просмотр сцен сексуального насилия в средствах массовой информации может способствовать проявлению большей терпимости по отношению к сексуально агрессивному поведению и уменьшению сочувствия к жертвам изнасилования. Углубляется и вера в миф о том, что женщины хотят быть изнасилованными, а в ряде случаев даже повышается вероятность совершения изнасилования (Donnerstein & Linz, 1984; Rosen & Beck, 1988).

Второе утверждение, касающееся воздействия алкоголя на сексуальную восприимчивость, также явилось предметом ряда опросных исследований. В ходе одного из них, проведенного в 1970 году, 20 тысячам представителей среднего класса и верхушки среднего класса США был задан вопрос, способствует ли употребление алкоголя повышению степени их сексуального наслаждения (Athanasiou et al., 1970). Большинство респондентов ответили положительно. 60 % опрошенных утверждали, что алкоголь помогал им «настроиться» на секс. Причем среди лиц, давших такой ответ, значительно преобладали женщины. Однако при интерпретации подобных данных следует проявлять осторожность. Ведь мы уже убедились, что воспоминания людей о событиях могут сильно отличаться от их фактического поведения. Что касается третьего утверждения о превосходстве вагинального оргазма, то при интерпретации результатов любого опроса, посвященного этой теме, также следует проявлять осторожность по тем же причинам. Более адекватным

методом исследования данного вопроса является непосредственное наблюдение, к рассмотрению которого мы и переходим.

Непосредственное наблюдение

Третий метод изучения человеческого сексуального поведения — это **непосредственное наблюдение**. Исследователи наблюдают и регистрируют реакции испытуемых. И хотя этот метод широко используется в таких социальных науках, как антропология, социология и психология, он редок в области сексологии. Это, в свою очередь, объясняется крайне индивидуальной и интимной природой человеческих сексуальных проявлений.

Непосредственное наблюдение. Метод исследования, при котором ведется наблюдение за испытуемыми, участвующими в том или ином виде поведения или деятельности.

Наиболее известным примером использования метода непосредственного наблюдения является общепризнанное исследование Уильяма Мастерса и Вирджинии Джонсон (William Masters and Virginia Johnson). Наряду с работами Кинси исследование сексуальных реакций человека Мастерса и Джонсон, вероятно, является наиболее часто цитируемым исследованием в сфере сексуальности. В нашей книге вы также обнаружите массу ссылок на него. Эти исследователи использовали метод непосредственного наблюдения в лабораторных условиях. Их целью было определить характер физиологических изменений в

состоянии сексуального возбуждения. (Их исследование до сих пор остается единственной значительной работой, посвященной изучению этого вопроса.) Результаты, опубликованные в книге «Сексуальные реакции человека» (*Human Sexual Response*, 1966), базировались на лабораторных наблюдениях 10 тысяч полных циклов сексуальных реакций. Результаты этих наблюдений представлены в главе «Сексуальное возбуждение и реагирование».

Использованная Мастерсом и Джонсон исследовательская выборка состояла из сексуально восприимчивых добровольцев. Это были 382 женщины и 312 мужчин, отобранные преимущественно из университетской среды. Их уровень интеллекта и социально-экономического положения превышал средний. Такая выборка с очевидностью не является репрезентативной по отношению ко всему американскому населению. Однако предметом данного исследования были чисто физические признаки сексуального возбуждения. А это достаточно стабильный показатель, свойственный широкому кругу людей независимо от их социальной среды.

Мастерс и Джонсон применили целый ряд техник регистрации физиологических сексуальных реакций. В их число входило использование фотографического оборудования, а также приборов, измеряющих мускульные и сосудистые изменения в организме. Кроме того, они использовали непосредственное наблюдение, а также специальные измерительные приспособления, регистрирующие изменения, происходящие в половых органах. (Электронные устройства, используемые для измерения сексуального возбуждения, описываются далее в этой главе.) Мастерс и Джонсон регистрировали

в своей лаборатории реакции, возникающие в различных ситуациях-стимулах: при мастурбации, коитусе с партнером, искусственном половом акте, а также при стимуляции одних только грудных желез. По окончании регистрации наблюдений с каждым участником проводилось подробное интервью.

[24]

Использованный Мастерсом и Джонсон метод наблюдения обеспечил получение огромного количества информации об особенностях физиологических сексуальных реакций женщин и мужчин на сексуальное возбуждение. Среди других результатов исследования следует отметить тот факт, что учеными не было обнаружено биологических различий между женским оргазмом, возникающим в результате вагинальной и клиторальной стимуляции. Данное наблюдение (как и противоречивые результаты, полученные другими исследователями) будут более подробно рассмотрены в главе «Сексуальное возбуждение и реагирование».

При корректном использовании метод непосредственного наблюдения обладает явными преимуществами в качестве метода исследования. Это мы можем видеть в исследовании Мастерса и Джонсон. При изучении паттернов сексуальных реакций возможно непосредственное зрительное восприятие сексуального поведения и надежные измерения его проявлений. А это, безусловно, позволяет получить более надежные данные, чем субъективные отчеты участников исследований о своем предыдущем опыте. Факт непосредственного наблюдения практически исключает возможность искажения данных вследствие погрешностей памяти, хвастливых преувеличений или замалчиваний,

вызванных чувством вины. Кроме того, результаты регистрации поведения можно бесконечно долго хранить на видеокассетах или киноплёнке.

Однако данному подходу также присущи и свои недостатки. Основная проблема кроется в вопросе о степени влияния на поведение испытуемых присутствия даже самого корректного наблюдателя. Этот вопрос неоднократно задавался с момента публикации исследований Мастерса и Джонсон. И до сих пор он остается без ответа. Исследователи, использующие метод непосредственного наблюдения, пытаются минимизировать эту потенциальную проблему. Они, стремясь быть максимально незаметными, выбирают укромное место для наблюдения, используют односторонне прозрачные зеркала и даже дистанционно управляемые видеокамеры. Тем не менее испытуемые в любом случае осознают, что за ними ведется наблюдение.

Хотя критика метода непосредственного наблюдения отчасти и справедлива, исследования Мастерса и Джонсон продемонстрировали, что данный метод выдерживает проверку временем. Данные, полученные этими исследователями, и сегодня находят практическое применение во многих областях. Эти области включают консультирование по борьбе с бесплодием, контроль зачатия, сексуальную терапию и сексуальное образование. Применение этих знаний и по сей день приносит вполне ощутимые результаты.

Экспериментальный метод

Четвертый метод, **экспериментальное исследование**, все чаще используется при изучении человеческого сексуального поведения. Данный метод включает предъявление участникам исследований определенных событий (стимулов) в контролируемых условиях, позволяющих проводить надежные измерения реакций испытуемых.

Экспериментальное исследование. *Исследование, проводимое в строго контролируемых лабораторных условиях, при которых реакции испытуемых поддаются надежному измерению.*

Используемый, как правило, в лабораторной обстановке, экспериментальный метод обладает значительными преимуществами перед другими методами. Это связано с тем, что он обеспечивает контролируемую среду, из которой могут быть исключены все возможные влияния на реакции испытуемых, кроме факторов, составляющих предмет исследования. Исследователь, использующий данный метод, манипулирует определенной совокупностью условий, или переменных, и отслеживает воздействие своих манипуляций на поведение испытуемых. Экспериментальный метод особенно пригоден для установления причинно-следственных отношений между переменными.

В любой схеме экспериментального исследования существует два типа *переменных* (форм поведения или условий, которым можно придавать (приписывать) различные значения). Это независимые и зависимые переменные. **Независимыми переменными** называются условия или компоненты эксперимента, находящиеся под контролем

исследователя. Он может манипулировать ими или определять их значения по своему усмотрению. Соответственно **зависимые переменные** представляют собой результат манипуляции или результирующее поведение, которое экспериментатор наблюдает и регистрирует, но не контролирует.

Независимая переменная. *В схеме экспериментального исследования условия или компоненты, находящиеся под контролем исследователя, манипулирующего ими или определяющего их значения.*

Зависимая переменная. *В схеме экспериментального исследования результат манипуляции или результирующее поведение, которое экспериментатор наблюдает и регистрирует, но не контролирует.*

На фоне этого краткого описания экспериментального метода давайте рассмотрим, как данная техника может прояснить характер отношений между сексуально агрессивной продукцией СМИ и установками, а также формами поведения сексуальных насильников. Результаты ряда исследований убедительно свидетельствуют о некоторых фактах. Например о том, что сцены насилия в средствах массовой информации иногда могут повлиять на смену установок в сторону большей терпимости по отношению к сексуально агрессивному поведению, а также фактически способствовать проявлению агрессии со стороны насильников. Мы рассмотрим три эксперимента, первый из которых проводился с участием студентов колледжа, а в двух других в качестве испытуемых выступали осужденные за изнасилование.

Первое исследование проводилось с участием 271 мужчины. Все они были студентами колледжа. Их распределили на две группы. Участникам первой группы показывались фильмы ненасильственной сексуальной тематики. Участникам же второй группы демонстрировались фильмы, маркированные как не предназначенные для просмотра несовершеннолетними. В этих фильмах изображались мужчины, совершающие сексуально агрессивные акты по отношению к женщинам (по ходу фильма превращавшихся из жертв насилия в добровольных сексуальных партнеров). Спустя несколько дней после просмотра фильмов всем испытуемым предлагался вопросник на выяснение установок. Результаты показали, что мужчины, смотревшие фильмы со сценами насилия, в целом в значительно большей степени допускали возможность совершения сексуального насилия по отношению к женщинам, чем те участники исследования, которым показывались фильмы, где оба партнера добровольно участвовали в ненасильственных эротических сценах (Malamuth & Check, 1981).

Вопрос для критического размышления. Какие независимые и зависимые переменные использовались в данном исследовании?

Ответ на вопрос. В качестве независимой переменной в данном эксперименте выступает степень насилия, содержащаяся в фильмах, показываемых участникам. Зависимой переменной являются ответы испытуемых.

В ходе двух других экспериментальных исследований использовались сходные исследовательские схемы. Только в них сравнивались

реакции эрекции (зависимая переменная) аналогичных по демографическим показателям категорий лиц, совершавших и не совершавших изнасилования, на аудиозаписи двух различных звуковых сопровождений сексуальной активности (независимая переменная). В одной из записей звучало изнасилование, в другой половой акт по взаимному согласию (Abel et al., 1979). Пока испытуемые прослушивали записи, набухание полового члена измерялось с помощью специального прибора для измерения физического напряжения, описанного в следующем разделе. В обоих экспериментах насильники испытывали эрекцию при прослушивании записей насильственных сексуальных актов, тогда как у лиц, не совершавших изнасилования, эрекции не наблюдалось. Записи добровольных сексуальных актов вызывали сходную степень эрекции у представителей обеих групп.

Результаты данных исследований, а также ряда других, которые мы рассмотрим далее в этой главе, подтверждают первоначальные гипотезы. Они свидетельствуют о том, что многократное воздействие насильственных сцен через средства массовой информации способствует укреплению насильственных установок по отношению к женщинам. Также это оказывает влияние по крайней мере на некоторых мужчин, которые совершают изнасилование из стремления «сексуализировать» насилие.

Экспериментальный метод также использовался в целях изучения зависимости между употреблением алкоголя и степенью сексуальной восприимчивости. (Хотя данный метод и не применялся при изучении вагинального оргазма.) Было проведено исследование с участием 48 мужчин — студентов колледжа. Прибор для

измерения напряжения пениса использовался для оценки степени эрекции, когда испытуемым, не находящимся под воздействием алкоголя, демонстрировался фильм откровенно сексуального содержания. А спустя несколько дней то же было осуществлено после употребления испытуемыми контролируемых доз алкоголя. Результаты показали, что при употреблении алкоголя сексуальное возбуждение снижалось, и что степень возбуждения уменьшалась пропорционально увеличению дозы алкоголя (Bridgell & Wilson, 1976). Подобный же эксперимент проанализировал зависимость сексуального возбуждения от употребления алкоголя у женщин. Результаты оказались сходными.

Эти исследования могут послужить иллюстрацией одного из основных преимуществ экспериментального метода. Поскольку исследователь имеет возможность строго контролировать переменные, он может делать выводы о наличии причинно-следственных отношений со степенью уверенности, недостижимой при использовании любых других методов. Однако данный метод также обладает и своими недостатками. Одно из наиболее принципиальных его ограничений связано с искусственностью лабораторных условий. И это может оказывать отрицательное воздействие и даже вносить искажения в реакции испытуемых. Как и в случае использования метода непосредственного наблюдения, сам факт осведомленности людей об участии в эксперименте может изменить их реакции по сравнению с теми, которые они проявляют за пределами лаборатории.

Прежде чем закончить данную главу, мы хотим обратить внимание на ряд других вопросов, связанных с методами получения информации о сексуальных

практиках. Прежде всего мы проанализируем две технологии, используемые в исследованиях сексуальности. Затем мы обсудим этические правила проведения сексуальных исследований. Также мы обратимся к роли теории и научной традиции феминизма в современных исследованиях, посвященных сексуальности. И наконец, мы рассмотрим исследования сексуальности, проводимые в средствах массовой информации. Мы завершим эту главу описанием процесса оценки результатов исследований, а также бросим беглый взгляд на будущее сексологии.

Задайте себе вопрос. Какой из четырех рассмотренных выше методов исследования (исследование конкретных случаев, опрос, непосредственное наблюдение и экспериментальное исследование) с вашей точки зрения был бы наиболее эффективным при изучении воздействия хронических болей на сексуальное функционирование? Почему?

Технологии сексологических исследований

Прогрессу сексологических исследований во многом способствовала разработка двух специальных технологий для сбора информации. Первая технология, которую мы рассмотрим, — электронные устройства для измерения степени сексуального возбуждения, — известна уже на протяжении нескольких десятилетий. Вторая — компьютерная оценка сексуального поведения, является относительно новой.

Электронные устройства для измерения сексуального возбуждения

В экспериментальных исследованиях, а также в исследованиях методом непосредственного наблюдения, посвященных сексуальному реагированию людей, часто используются техники измерения сексуального возбуждения. На более ранних этапах исследований сексуальности ученым приходилось по большей части полагаться на субъективные отчеты о таких реакциях. Однако технологический прогресс последних десятилетий привел к появлению нескольких устройств для электронного измерения возбуждения (рис. 2.1).

Прибор для измерения напряжения пениса представляет собой гибкую петлю, немного похожую на резиновую ленту, с прикрепленным к ней проводом. Фактически, это тонкая резиновая трубка, внутри которой расположен тончайший столбик ртути. Ртуть постоянно находится под очень слабым электрическим напряжением, подаваемым по проводу. Приспособление надевается на основание пениса, и при возникновении эрекции резиновая трубка растягивается, столбик ртути становится тоньше, отчего изменяется напряжение электрического тока. Эти изменения регистрируются с помощью записывающего устройства. Прибор для измерения напряжения пениса чувствителен даже к малейшим изменениям размеров пениса. Фактически, чувствительность прибора такова, что с его помощью можно регистрировать каждую отдельную пульсацию крови, поступающей в пенис. Из этических соображений испытуемый может надеть это приспособление самостоятельно. Исследователи также могут измерять степень сексуального возбуждения у мужчин с помощью пенисного плетисмографа или металлического ленточного устройства, которые также надеваются на пенис и фиксируют малейшие изменения его окружности.



Рис. 2.1. Устройства для электронного измерения сексуального возбуждения

При сексуальном возбуждении у женщины стенки ее вагины наполняются кровью аналогично набуханию пениса у мужчин. Вагинальный фотоплетисмограф представляет собой устройство, служащее для измерения увеличения объема крови, поступающей в вагину. Оно состоит из акрилового цилиндра, приблизительно равного по форме и размерам тампонам, вводимым в вагину. Цилиндр испускает световой поток, отражающийся от стенок вагины, и содержит фотоэлемент, чувствительный к отраженному свету. Когда стенки вагины во время сексуального возбуждения наполняются кровью, меньше отраженного света улавливается фотоэлементом. Изменения интенсивности светового потока постоянно регистрируются электронным прибором, что позволяет измерять степень сексуального возбуждения приблизительно с такой же точностью, что и прибором для измерения напряжения пениса. Аналогично устройствам для измерения возбуждения у мужчин, вагинальный фотоплетисмограф может вводиться испытуемыми самостоятельно. Помимо

фотоплетисмографа в настоящее время используются два других устройства для измерения сексуальных реакций. Вагинальный миограф и ректальный миограф представляют собой приспособления, вводимые в вагину или прямую кишку и измеряющие мускульную активность в тазовой области.

Компьютерная оценка сексуального поведения

В тех случаях, когда в исследованиях сексуальности используются заполняемые интервьюером вопросники (interviewer-administered questionnaire, IAQ), человеческий фактор, присутствующий в очном интервью, может оказывать влияние на поведение респондентов. Подчас это побуждает их не сообщать всех подробностей, касающихся некоторых деликатных форм поведения, либо наоборот, позволять себе преувеличения в отношении более широко распространенных или социально приемлемых форм поведения (Gribble et al., 1999). Письменные, или самостоятельно заполняемые вопросники (self-administered questionnaire, SAQ), представляют собой альтернативу опросному методу. Они позволяют решить ряд проблем, присущих заполняемым интервьюером вопросникам. Ведь они предоставляют респондентам более конфиденциальное и менее рискованное средство для ответа на вопросы, касающиеся деликатных форм поведения. Однако возможность использования самостоятельно заполняемых вопросников ограничена уровнем зрения или грамотности респондентов (Couper & Stinson, 1999). Неспособность понять предлагаемые

письменно вопросы может стать серьезным препятствием при опросе малограмотных людей.

В последнее время, однако, появились компьютерные методы самоинтервьюирования (КМСИ) (computer-assisted self-interview, CASI). Они предназначены для опроса детей, подростков и взрослых и представляют собой прекрасный инструмент, позволяющий сексологам проводить полноценные исследования, свободные от вышеизложенных трудностей. При использовании КМСИ-технологий проблемы, связанные с уровнем грамотности респондентов, а также с воздействием личности интервьюера, сводятся к минимуму. Более того, исследователи могут быть уверены, что ключевые элементы, касающиеся форм предъявления и процедур оценки вопросов, стандартны для всех респондентов.

В настоящее время применяется две формы КМСИ-технологии. В случае использования видео-КМСИ-технологии респонденты видят вопросы на экране монитора и вводят свои ответы путем нажатия специально маркированных кнопок на клавиатуре. Аудио-КМСИ представляет собой еще более прогрессивную технологию, при использовании которой респонденты слышат вопросы через наушники и вводят свои ответы нажатием специально маркированных клавиш. (Вопросы могут одновременно предъявляться и в письменной форме на экране монитора.) Аудиокомпонент представляет собой естественно звучащий человеческий голос. В отличие от видео-КМСИ, а также более традиционных опросных методов аудио-КМСИ не требует от респондентов владения письмом. Более того, поскольку вопросы заранее записываются на пленку, данная технология позволяет использовать

многоязыковую поддержку, не требуя от исследователей знания нескольких языков.

КМСИ-технологии получают все более широкое распространение. И результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что данный метод является очень эффективным для сбора деликатной информации, касающейся широкого круга вопросов (Couper & Stinson, 1999; Gribble et al., 1999; Johnson et al., 2001; Turner et al., 1998). Интересный пример комбинирования аудио- и видео-КМСИ представляет собой работа Дэвида Паперни (David Paperny, 1997). Недавно он опубликовал отчет о проводимом более десятилетия исследовании с использованием интерактивной мультимедийной компьютерной программы, названной *Youth Health Provider* («Источник здоровья молодежи», рис. 2.2). Данная программа используется с целью получения подробной картины поведенческой и социальной истории респондентов-подростков. Вопросы предъявляются как устно, так и на экране, а ответы даются путем нажатия на клавиши или прикосновения к экрану. Анализ данных, полученных в ходе 5000 компьютерных интервью с подростками, показал, что новая технология позволяет получить вполне достоверную информацию, касающуюся деликатных вопросов. А способ такого компьютерного интервью подростки с очевидностью предпочитают заполнению письменных вопросников или очным интервью.

Этические правила проведения сексологических исследований с людьми

Исследователи различных научных областей, включая сексологию, следуют общим принципам, обязывающим их обеспечивать сохранение благополучия, достоинства, прав, здоровья и безопасности испытуемых людей. За последние два десятилетия рядом профессиональных организаций, включая Американскую психологическую ассоциацию (American Psychological Association, APA), Американскую медицинскую ассоциацию (American Medical Association, AMA) и Общество научного изучения сексуальности (Society for the Scientific Study of Sex, SSSS), были составлены подробные списки таких этических правил проведения исследований на людях.

Помимо прочего этические правила требуют не принуждать людей участвовать в исследованиях, а также избегать процедур, которые могли бы нанести испытуемым физический или психологический ущерб. Исследователи обязаны заручиться сознательным согласием участников до начала проведения эксперимента. Данное требование подразумевает объяснение общих целей исследования и прав каждого участника, включая добровольный характер участия, а также потенциальные затраты и вознаграждения, связанные с участием в эксперименте (Seal et al., 2000). Исследователи также должны уважать право испытуемых на отказ от дальнейшего участия в исследовании в любой момент. Кроме того, должны приниматься особые меры по сохранению конфиденциальности данных и обеспечению анонимности участников, пока они сами не захотят раскрыть свое инкогнито (Margolis, 2000).

Вопрос о допустимости обмана при проведении исследований остается спорным. Некоторые исследования утратили бы свою эффективность, если бы

участники заранее знали, что именно является предметом изучения. Этическое правило, которым обычно руководствуются по данному вопросу, гласит, что если исследователи вынуждены прибегнуть к обману, после окончания эксперимента следует провести его обсуждение. Следует подробно объяснить участникам, почему обман был необходим. В этот момент испытуемые имеют право просить об изъятии их данных из результатов исследования и уничтожении этих данных.

Иногда исследователям трудно объективно судить о потенциальной ценности исследования по сравнению с возможным ущербом, который может быть нанесен испытуемым. В связи с этой проблемой практически в каждом учреждении Соединенных Штатов, проводящем исследования, создан этический комитет, рассматривающий проекты всех исследований. Если члены комитета находят, что благополучие испытуемых недостаточно гарантировано, проект должен быть модифицирован. В противном случае исследование не может быть проведено. Кроме того, любому учреждению может быть отказано в федеральном финансировании исследования, если комитет не рассмотрел проект исследования на должном уровне до начала сбора данных.

В последнее время сексологи начали использовать возможности Интернета для проведения исследований в области сексуальности. Хотя эта быстро развивающаяся технология представляет собой новую и перспективную среду для сбора данных, мир Интернета также ставит перед исследователями и новые этические вопросы, рассматриваемые во вставке «Исследования сексуальности в киберпространстве».

На грани. *Исследования сексуальности в киберпространстве*

Сеть Интернет стремительно превращается в массовую бытовую технологию. И это открывает перед исследователями сексуальности новые возможности ее использования (Viknik et al., 1999). До последнего времени Всемирная Паутина использовалась учеными лишь для распространения научно-исследовательской информации, но не для сбора данных. Сегодня Паутина позволяет контактировать со все более растущей долей населения, представляющей собой потенциальных испытуемых. Таким образом, она «становится важной средой не только для образования и сотрудничества, но и для проведения исследований» (Pealer & Weiler, 2000, p. 69). В данной статье мы кратко опишем преимущества и недостатки сексологических исследований в киберпространстве и рассмотрим ряд этических вопросов, поставленных перед исследователями новой технологией.

Исследовательский вопросник практически любого типа может быть размещен в Интернете. И такие инструменты исследования могут быть и визуально и функционально эквивалентны традиционным вопросникам (Houston & Fiore, 1998). Каковы же преимущества интернет-опросов по сравнению с более традиционными методами? Виртуальные вопросники значительно дешевле, чем традиционные бумажные, поскольку они не требуют расходов на печать, а также на их распространение (сборы на конверты и почтовую рассылку). По сравнению с рассылкой по почте самостоятельно заполняемых вопросников веб-опросы

также приносят значительную экономию во времени (Pealer & Weiler, 2000). Удобство и скорость распространения информации в Сети, а также обстановка анонимности, сопровождающая взаимодействия посредством Интернета, могут побудить респондентов быть более открытыми при ответе на деликатные вопросы (Binik et al., 1999; Pealer & Weiler, 2000). Сбор и обработка данных при использовании интернет-опросников, как правило, также осуществляются более эффективно.

Так, в число стандартных функций большинства прикладных программ для работы с интернет-опросами входит автоматическая передача приходящих по электронной почте ответов в основную исследовательскую базу данных. Решающим преимуществом данного подхода к проведению сексологических исследований является тот факт, что исследователи могут обеспечить участие в опросах тех категорий лиц, с которыми трудно связаться на месте. В частности, двое ученых, которые недавно провели исследование, посвященное вопросам сексуальной зависимости (см. главу «Нетипичное сексуальное поведение»), сообщают о преимуществах Интернета при наборе участников, живущих в отдаленных регионах (Enrulf & Innala, 1995).

К основным недостаткам интернет-опросов, посвященных сексуальности, можно отнести значительные искажения при формировании выборки. На сегодняшний день пользователи Интернета не являются репрезентативной категорией по отношению ко всему населению США. К категории пользователей Сети относятся более молодые, образованные и состоятельные люди, среди которых преобладают мужчины (Binik et al.,

1999; Turner & Turner, 1998). Вследствие этих демографических искажений при интерпретации данных, полученных с помощью интернет-опросов, следует проявлять осторожность. Однако популярность Интернета быстро растет и аудитория пользователей Сети становится все более разнообразной. Поэтому вскоре мы можем ожидать (во всяком случае, надеяться), что демографические показатели пользователей приблизятся к показателям, характерным для всего населения. Другим выявленным в ходе исследований недостатком данного подхода к изучению сексуальности оказался низкий процент ответов, а также либо частичное, либо повторное заполнение интернет-опросников (Pealer & Weiler, 2000).

Итак, мы убедились в том, что Интернет открывает перед учеными целый «виртуальный мир» для проведения совершенно нового типа исследований в сфере сексуальности. Однако этот новый мир также ставит новые этические вопросы, касающиеся набора участников исследований и их конфиденциальности. Серьезной этической проблемой является вопрос о допустимости рассылки незапрашиваемых электронных сообщений с просьбой об участии в исследованиях. Люди по праву могут выражать недовольство тем, что интернет-провайдеры взимают с них плату за время, затраченное на получение ими незапрашиваемой электронной почты. Кроме того, люди, читающие электронные сообщения на работе, могут обоснованно опасаться того, что начальство неправильно поймет факт выбора их в качестве участника сексологических исследований. (Работодатели имеют законное право просматривать электронную почту своих сотрудников.) В свою очередь, тот, кто читает электронные сообщения

дома, часто имеет общий доступ к компьютеру с другими членами семьи или друзьями, которые также могут неправильно интерпретировать электронное сообщение, предлагающее данному лицу стать участником сексологического исследования.

При проведении сексологических исследований в киберпространстве вопрос конфиденциальности встает особенно остро. К сожалению, «заверения об анонимности в Интернете редко, если вообще, могут даваться со стопроцентной гарантией, поскольку настойчивый хакер или официальное лицо, имеющее судебный ордер, могут установить личные данные участников исследований» (Binik et al., 1999, p. 86). Хотя риск разоблачения невелик, о нескольких инцидентах такого рода уже сообщалось. С целью минимизировать риск участников исследований ученые, использующие Сеть, все чаще прибегают к услугам проверенных серверов, анонимных курьеров электронных сообщений (remailers), а также специальных шифровальных техник для обеспечения анонимности.

В недавно опубликованной статье о сексологических исследованиях в Интернете предлагается ряд рекомендаций для исследователей, использующих данную технологию. Некоторые из них приведены ниже.

1. Исследователи не должны рассылать незапрашиваемые электронные сообщения, связанные с проведением сексологических исследований.

2. При изучении эмоционально волнующих вопросов исследователи должны указывать списки служб, в которые могут обратиться участники, если им потребуется помощь в решении проблем, явившихся непосредственным результатом участия в исследованиях.

3. Исследователи должны использовать соответствующие стратегии, включая шифрование и анонимные курьерские службы, для обеспечения анонимности участников.

4. Исследователям рекомендуется не хранить необработанные данные, полученные через Интернет, в недостаточно защищенных электронных файлах.

Следует как можно скорее пересылать эти данные в изолированные и более надежные базы данных (Binik et al., 1999).

Феминистская теория и сексологические исследования

Пожалуй, наиболее удачным является определение феминизма как «движения, включающего женщин и мужчин, совместно работающих на благо равноправия» (McCormick, 1996, p. 99). Целью феминизма, и как сферы научных исследований, и как социального движения, является предоставление свободы выражения своего мнения как можно большему числу индивидов и социальных групп. Феминистская теория приобрела заметное влияние в области сексологии и других социальных наук в 1970-1980-х годах. Представители феминистской сексологии по сравнению с другими исследователями в большей степени заботятся о предоставлении права голоса людям, являющимся участниками их исследований, и в особенности женщинам (McCormick, 1996). Феминизм, однако, представляет собой скорее специфическое отношение к участникам исследований, чем конкретную методологию.

Поэтому не существует единой феминистской позиции во взглядах на проведение исследований. Тем не менее некоторые общие направления мыслей, высказываемых феминистами в отношении сексологических исследований, заслуживают упоминания.

Одна из точек зрения, широко разделяемых представителями феминистской сексологии, гласит, что в сексологических исследованиях до сих пор в значительной степени доминируют белые мужчины. Это, как правило, представители среднего класса, разрабатывающие стратегии исследований, основываясь на модели мужской сексуальности и пропагандирующие гетеросексуальность в качестве нормы (Irvine, 1990; Jackson, 1984). Ученые-феминисты считают, что такой акцент на мужской сексуальности неизменно способствует формированию ограниченных представлений о сексуальной активности. И эти представления зацикливаются на проникновении пениса в вагину (см. обсуждение темы «Секс как средство продолжения рода» в главе «Взгляды на сексуальность»). Такой ограниченный взгляд часто приводит к игнорированию и недооценке исследователями женского сексуального опыта (MacKinnon, 1986; McCormick, 1996; Pollis, 1988). Это отношение с неизбежностью порождает недостаток научных знаний, касающихся таких значимых аспектов женской сексуальности, как женский оргазм, а также значения для женщин таких некоитальных форм сексуальной активности, как взаимные прикосновения и поцелуи.

Недостаток внимания к женщинам с особой очевидностью проявился в исследованиях, посвященных вопросам гомосексуальности. До последнего времени

почти все научные исследования, проводимые в этой области, были сосредоточены на гомосексуалистах-мужчинах. При этом не уделялось практически никакого внимания женщинам-лесбиянкам. Согласно мнению Сью Россер, автора книги «Здоровье женщин — вне поля зрения американской медицины» (Sue Rosser, *Women's Health — Missing from U.S. Medicine*, 1994), в большинстве исследований, посвященных системе здравоохранения и медицинского страхования в США, исследованиям женщин не уделяется должного внимания или придается второстепенное значение.

Россер приводит убедительные примеры, свидетельствующие о том, что игнорирование женщин оказывает серьезное негативное влияние на политику США в области здравоохранения. Ей удалось документально засвидетельствовать тот факт, что необходимые ресурсы и внимание часто уделяются вопросам здоровья женщин лишь в тех случаях, когда дело касается интересов мужчин, связанных с контролем рождаемости. Другим вопиющим примером, приводимым Россер, является весьма ограниченный объем исследований, посвященных заболеваемости женщин СПИДом. Несмотря на то что жертвами эпидемии СПИДа становится все большее число женщин, испытания новых лекарственных препаратов, как правило, проводятся только на мужчинах. А это — потенциально серьезное упущение, поскольку женщины могут реагировать на лекарственную терапию иначе. И хотя за последние годы наметились некоторые позитивные шаги в обоих указанных направлениях, книга Россер продолжает оставаться источником справедливой критики в адрес практики современных сексологических исследований.

Ученые-феминисты также считают, что рамки сексологических исследований, преимущественно ориентированных на сбор количественных данных, должны быть существенно расширены. Они должны включить в себя более подробное изучение качественных показателей, а также субъективного опыта и значения сексуальности как для женщин, так и для мужчин (Perlaui & Conrad, 1989). В качестве примеров исследований данного типа можно указать на работы Фрэнсин Клагсбург (Francine Klagsburg, 1985) и Рутлен Джосселсон (Ruthelen Josselson, 1992). Обе они провели обстоятельный опрос супружеских пар, в ходе которого выяснялось значение, влияние и ценностное отношение опрашиваемых к широкому кругу интимных переживаний.

Более свежие примеры, касающиеся методологии феминистских исследований, включают две работы, в которых анализируются переживания мужчин, перенесших хирургическую операцию при лечении простаты (Jakobson et al., 2000; Pateman & Johnson, 2000).

Авторы обоих этих исследований стремились «предоставить право голоса» испытуемым-мужчинам. Они создали для них атмосферу, располагающую к откровенному разговору об их дооперационном и послеоперационном жизненном опыте. Открытые вопросы позволяли участникам делиться своими переживаниями по таким темам, как проблемы с уриной и последствия операции для их сексуальной жизни.

Ученые-феминисты совсем не стремятся полностью вытеснить традиционные эмпирические исследования сексуальности. Скорее они считают своим долгом

устранить некоторые ограничения, присущие традиционному подходу. Именно поэтому они включают в сферу своих исследований широкое поле данных, в особенности качественного характера, чтобы углубить наше понимание, касающееся переживаний женщинами и мужчинами своей сексуальности. Мы можем ожидать, что в будущем влияние феминистского подхода в исследовании будет возрастать параллельно с растущим числом женщин, публикующих результаты своих исследований в области сексологии и других научных дисциплин.

СМИ и сексологические исследования

На большинство из нас ежедневно обрушивается лавина массовой информации, якобы призванной информировать нас о нашей сексуальности. Средства массовой информации, включающие журнальные секс-опросы, психологические издания для широкого круга читателей, а также статьи с рекомендациями в области сексуальной жизни, для многих людей являются основным источником знаний о сексе. Безусловно, секс — ходкий товар, особенно его информационная разновидность, удовлетворяющая всеобщую жажду людей в серьезных знаниях в области сексуальности. Но насколько достоверна эта информация? Лучшим ответом на данный вопрос может послужить краткий обзор популярных журнальных секс-опросов.

Большое число популярных журналов проводят массовые опросы своих читателей, касающиеся их сексуальных установок и форм поведения. Наиболее широко цитируемыми из этих опросов являются

исследования на основе вопросников, публиковавшихся в таких изданиях, как *Redbook*(Levin & Levin, 1975; Tavis & Sadd, 1977), *McCall's*(Gittleson, 1980), *Psychology Today*(Athanasίου et al., 1970) и *Cosmopolitan*(Moritz, 1998). Размеры выборки, характерные для таких исследований, как правило, огромны и достигают сотен тысяч респондентов.

На первый взгляд эти впечатляющие размеры выборки должны придавать основательность журнальным опросам. Однако, как это бывает и в других сферах жизни, больше не обязательно значит лучше. Профессионально отобранная репрезентативная выборка, состоящая из нескольких сотен или тысяч опрашиваемых, часто представляет собой намного более надежный источник информации, чем весьма специфическая выборка, насчитывающая 20 тысяч респондентов. Кроме того, следует иметь в виду, что выборка, используемая каждым журналом, в лучшем случае представляет собой читательскую аудиторию данного журнала, а потому не может рассматриваться как репрезентативная по отношению ко всему населению. Мы не можем быть уверены даже в том, что люди, отвечающие на вопросник журнала, ничем не отличаются от того еще большего числа читателей, которые предпочли не отвечать на него. Поэтому читая о результатах журнального опроса, помните, что следует быть крайне осторожными. Ведь это результаты, принадлежащие весьма ограниченному и специфическому сегменту общества, читающему данный журнал и решившему ответить на помещенный в нем секс-опрос.

Давайте рассмотрим типичный пример журнального секс-опроса. Октябрьский выпуск журнала *Redbook* за

1974 год содержал вопросник с множественными вариантами ответа, состоящий из 60 пунктов и посвященный сексуальным установкам и поведению женщин. Более 100 тысяч женщин отослали в редакцию заполненные вопросники. Анализ результатов опроса послужил материалом для двух статей, опубликованных в сентябрьском и октябрьском выпусках журнала за 1975 год. В полном объеме результаты опроса впоследствии были опубликованы в книге, озаглавленной «Отчет журнала «Redbook» о женской сексуальности» (*The Redbook Report on Female Sexuality*, Tavris & Sadd, 1977).

Несмотря на свои огромные размеры, использованную журналом выборку респондентов нельзя считать репрезентативной по отношению ко всей популяции американских женщин. Недостаточно представленные сегменты более широкой женской популяции включают всех, кто не читает журнал *Redbook*. Это, как правило, женщины, не имеющие законченного высшего образования, женщины старше 50 лет, цветные и незамужние женщины. Помимо очевидных искажений, вносимых ограниченностью читательской аудитории, вероятно, имели место также проблемы, связанные с искажениями самовыбора. Фактически, лишь около 2 % читательниц журнала вернули заполненные вопросники.

Несмотря на очевидное несовершенство методологии исследования, связанное с искажениями выборки, проведенный журналом *Redbook* опрос заслуживает упоминания благодаря гигантским размерам выборки. Сексологам не часто удается получить в свое распоряжение такое количество данных. Поэтому они проявляют хотя и осторожное, но заинтересованное внимание к подобной информации, несмотря на все ее

качественные недостатки. К числу заслуживающих внимания результатов исследования можно отнести следующие. Большинство замужних женщин сообщали, что они являются активными сексуальными партнерами (выступают инициаторами сексуальных отношений и берут на себя активную роль). Практически все респонденты имели опыт орально-генитального секса. Семь из десяти респонденток отмечали, что их секс с мужем является «хорошим» или «очень хорошим». Чем религиознее были женщины, тем в большей степени они считали себя удовлетворенными своими сексуальными отношениями. Каждая третья женщина имела опыт внебрачных половых контактов. И наконец, 4 % женщин, достигших 40 лет, имели сексуальный опыт с другой женщиной.

Результаты более недавнего журнального опроса, представляющие особый интерес для студентов, были опубликованы в книге «Секс в студенческих городках» (*Sex on Campus*, Elliott & Brantley, 1997). В данной книге излагается информация, полученная с помощью вопросников, разосланных журналом *Details* («Подробности») и издательством *Random House Publishers*. Из 20 тысяч разосланных вопросников лишь 2000 были возвращены полностью заполненными. Очевидно, что столь высокий процент неответов и отсутствие адекватной выборки не позволяют делать широкие обобщения на основании результатов данного исследования. Однако некоторые данные, полученные в ходе этого исследования, очень близки к результатам других опросов, проведенных с использованием техник формирования более репрезентативных выборок. Таким образом, мы можем, хотя и с осторожностью, рассматривать результаты данного исследования как

отражающие характер интимной жизни современных студентов. Некоторые из них таковы:

— Длительная привязанность к интимному партнеру активно одобрялась значительным большинством респондентов, как мужчин, так и женщин (70 % однозначно высказались в поддержку института брака).

— Более половины респондентов указали «любовь» в качестве наиболее важной составляющей, оказывающей влияние на качество секса.

— Хорошая коммуникация оказалась на втором месте в числе факторов, влияющих на качество секса.

— Менее половины респондентов указали, что они постоянно используют средства безопасного секса.

— Каждая пятая женщина сообщила, что по отношению к ней применялись физические средства принуждения к сексуальным отношениям со стороны партнеров по свиданиям или знакомых.

Мы могли бы привести и другие примеры журнальных опросов, однако в этом нет необходимости, поскольку общие недостатки, присущие такого рода псевдоисследованиям, по-видимому, уже очевидны для читателей, и дальнейшие описания мало что добавят к этой картине. В журнальных опросах не используется научная методология исследований, и этому типу опросов органически присущи искажения выборки. Однако это не означает, что вся информация, получаемая с помощью таких опросов, не имеет никакой научной ценности, как утверждают некоторые критики (см. Laumann et al., 1994, p. 45). Мы, конечно, должны помнить о той основной цели, которую преследуют такие опросы (развлечение и продажа товаров), и оставаться

скептическими в отношении используемых в них ненаучных методов. Но благодаря этим опросам мы все же можем получить некоторое представление об опыте определенных специфических выборок людей в сфере сексуальности.

Оценка исследований: вопросы для анализа

Мы надеемся, что материал, излагаемый нами в данной книге, поможет вам научиться отличать этически грамотные и научно обоснованные сексуальные исследования от многочисленных поверхностных и ненаучных опросов общественного мнения, широко распространенных в современных СМИ. И даже в тех случаях, когда вам предъявляются результаты серьезных исследований, разумно оставаться критически настроенными и воздерживаться от вполне объяснимого желания принимать информацию за факты лишь на основании ее «научообразной» оболочки. Следующий список вопросов может оказаться полезным при оценке научной обоснованности исследований, сексологических или любых других, которые предлагаются вашему вниманию.

1. Каков авторитет исследователей? Имеют ли они профессиональную подготовку? Сотрудничают ли с авторитетными учреждениями (исследовательскими центрами, учебными заведениями и т. д.)? Сотрудничают ли они с отдельными группами, преследующими специфические интересы и, возможно, заинтересованными в публикации определенного рода данных или выводов?

2. В каких средствах массовой информации опубликованы результаты исследований: в авторитетных научных журналах, учебниках, популярных журналах, в газетах, в сети Интернет?

3. Какой подход или какого типа научные методы использовали исследователи? Были ли соблюдены необходимые научные процедуры?

4. Участвовало ли в исследованиях достаточное количество испытуемых и есть ли основания подозревать, что при формировании выборки имели место искажения?

5. Имеются ли основания распространять полученные результаты на более широкую популяцию, выходящую за пределы исследовательской выборки? В каких пределах мы можем делать обоснованные обобщения?

6. Есть ли основания считать, что данные были искажены вследствие использованной методологии исследований? (Могло ли присутствие интервьюера способствовать сообщению ложных ответов? Мог ли факт съемки накладывать ограничения на достоверность ответов?)

7. Известны ли результаты других опубликованных исследований, подтверждающих либо опровергающих результаты данного исследования?

Сексология в новом тысячелетии: взгляд в будущее

В недавно опубликованной статье известный сексолог и директор Института Кинси Джон Бэнкрофт (John Bancroft, 1999) отмечает, что многие актуальные проблемы, преследующие население всего земного шара, такие как перенаселение и болезни, передаваемые половым путем, непосредственно связаны с сексом. Этот факт означает, что потребность в надежной и совершенной сексологической науке стоит в наши дни не менее остро, чем в любой другой период истории человечества. Бэнкрофт подчеркивает, что сексологам необходимо более широко использовать междисциплинарный подход к своей науке. Естественно, мы не можем рассчитывать на всестороннее понимание человеческой сексуальности без рассмотрения биологических, культурных и психологических факторов. Все они оказывают то или иное влияние на нашу сексуальность. Важен также и учет взаимодействия между этими факторами. И все вместе это отражается как на отдельных индивидах, так и на парах и целых социальных группах. Мы надеемся, что сексология XXI столетия получит толчок к дальнейшему развитию благодаря сотрудничеству исследователей в области сексуальности, придерживающихся психологического, социокультурного и биомедицинского подходов.

Бэнкрофт также замечает, что сексологи лишь в последнее время начали разрабатывать теории, помогающие объяснить ряд сложных вопросов в отношении человеческой сексуальности. В новом тысячелетии мы можем ожидать появления самых разнообразных теоретических моделей, в которых осуществлялся бы синтез имеющихся данных с целью более глубокого понимания и предсказания сексуального поведения людей.

Стоит обратить внимание на тот факт, что вступив в XXI век, сексология продолжает одиноко скитаться среди различных научных отделений колледжей и университетов, не находя себе пристанища в качестве самостоятельной научной дисциплины. Известный социолог Ира Рейсс (Ira Reiss), автор многих книг, посвященных человеческой сексуальности, недавно высказала точку зрения, что сексологам пора ввести университетский курс по самостоятельной дисциплине — *сексуальной науке*. Рейсс представляет себе сексуальную науку как дисциплину, в рамках которой совместными усилиями специалистов в области сексуального образования, семейной терапии, социологии, психологии, сексуальной медицины, антропологии и биологии, а также представителей других наук будет сформирована междисциплинарная комплексная база сексологии нового тысячелетия (Reiss, Contemporary Sexuality, 1999a).

Рейсс убедительно доказывает, что для общенационального признания сексологии и получения финансирования для сексологических исследований крайне важно основать отдельную дисциплину сексуальной науки. Возможно, в ближайшее время и не удастся найти отдельный университет с достаточным количеством специалистов в области сексологии и смежных с ней наук, чтобы ввести полноценную программу, рассчитанную на получение ученых степеней по профилю сексуальной науки. Однако решением может стать разработка программы, включающей сотрудничество нескольких университетов. Специалисты, уже работающие в сфере образования или исследований в области человеческой сексуальности, с помощью широко используемых технологий дистанционного образования, видео, сети Интернет и электронной почты

все вместе смогут учредить междисциплинарную междуниверситетскую программу по профилю сексуальной науки на относительно небольшие средства.

Обострение многих социальных проблем, имеющих международный характер, таких как перенаселение, сексуальное насилие над детьми, изнасилования, подростковая беременность и в особенности эпидемия СПИДа побуждает правительства вкладывать средства в сексологические исследования в невиданных ранее масштабах (Catania, 1999b; Seal et al., 2000). Рейсс утверждает, что сексологам следует объединить свои усилия в создании новой национально признанной дисциплины — сексуальной науки. И тогда они смогут наравне с представителями других научных дисциплин пользоваться преимуществами при получении грантов для проведения необходимых исследований. Сексологи, по их словам, нередко сталкиваются «с препятствием, состоящим в том, что финансирующие органы не имеют представления о том, кто мы такие» (Reiss, *Contemporary Sexuality*, 1999a, p. 17). Нам остается только надеяться, что на заре нового тысячелетия эта мечта о сексуальной науке как самостоятельной дисциплине воплотится в реальность.

Резюме главы

Цели сексологии

— Цели сексологии включают понимание, предсказание и контролирование человеческого поведения.

— Цель контролирования поведения часто регулируется или ограничивается этическими соображениями.

Неэкспериментальные методы исследования

— К неэкспериментальным методам исследования сексуальности относятся исследование конкретных случаев, опросы и непосредственное наблюдение.

— Исследование конкретных случаев, как правило, позволяет получить большое количество информации об одном или нескольких индивидах. Этот метод имеет два преимущества: гибкость и возможность исследовать специфические формы поведения и чувства на глубинном уровне. К недостаткам данного метода относятся отсутствие контроля со стороны исследователя, возможное влияние субъективных предпочтений исследователей и несовершенство техники формирования выборки, часто ограничивающее возможность распространения полученных результатов на более широкие популяции.

— Большая часть информации о сексуальном поведении человека была получена методом опроса относительно больших групп людей с применением письменных вопросников или интервью. Вопросники обладают теми преимуществами, что они могут быть заполнены анонимно, а их использование не требует значительных материальных и временных затрат.

Интервью является более гибким методом и позволяет установить более тесный контакт между исследователем и участником опроса.

— При использовании опросных методов исследователи сексуальности сталкиваются с общими проблемами, к числу которых относятся:

— Практическая невозможность обеспечить стопроцентное участие произвольно отобранных испытуемых. Это затрудняет формирование репрезентативной выборки. Самоотбор, или «искажение добровольности», является общераспространенной проблемой.

— Причиной искажений являются также неответы. Кроме того, нерешенным остается вопрос, имеются ли существенные различия между установками и формами поведения лиц, изъявляющих желание участвовать в исследованиях, и лиц, отказывающихся от участия?

— Демографические искажения. В большинстве исследовательских выборок преобладают белые, хорошо образованные представители среднего класса.

— Проблема достоверности. Самоотчеты респондентов могут обладать весьма низкой достоверностью вследствие ограничений, накладываемых несовершенством памяти, желанием приукрасить действительность, чувством вины и простым недопониманием.

— Опросы, проведенные Кинси, представляют собой широкомасштабные исследования человеческого сексуального поведения. Однако их ценность отчасти ограничивается использованными техниками

формирования выборок, в которых преобладали молодые образованные городские жители.

— Общациональный опрос в области здравоохранения и социальной жизни по праву можно назвать лучшим опросным исследованием, когда-либо проведенным в Соединенных Штатах в сфере сексуальности. Кроме того, это единственное исследование такого рода, достоверно отражающее сексуальные практики широких слоев американского населения в 1990-х годах.

— Учеными было проведено лишь незначительное количество сексологических исследований с использованием метода непосредственного наблюдения, поскольку сексуальные проявления имеют в высшей степени интимный характер. В тех случаях, когда такие исследования удается провести, факт наблюдения значительно снижает возможность фальсификации данных. Однако присутствие наблюдателя может оказывать влияние на поведение испытуемых. Кроме того, в ряде случаев надежность регистрируемых наблюдений может быть поставлена под сомнение из-за пристрастий и предпочтений самого исследователя, ведущих к необъективной оценке событий.

Экспериментальный метод

— В ходе экспериментальных исследований испытуемым предъявляются события (стимулы) в контролируемых условиях, позволяющих производить надежные измерения их реакций.

— Целью использования экспериментального метода является установление причинно-следственных отношений между зависимыми и независимыми переменными.

— Независимая переменная представляет собой условие, или компонент, эксперимента, находящееся под контролем манипулирующего им исследователя. Зависимая переменная представляет собой результат, или результирующее поведение, которое исследователь наблюдает и регистрирует, но не контролирует.

— Экспериментальные исследования обладают двумя преимуществами: возможностью контроля значимых переменных и непосредственного анализа вероятных причинных факторов. Однако в силу искусственного характера экспериментальных лабораторных условий реакции испытуемых могут отличаться от реакций, свойственных им в естественных условиях.

Технологии сексологических исследований

— Прибор для измерения напряжения пениса, вагинальный фотоплетисмограф, а также вагинальный и ректальный миографы представляют собой электрические приборы, используемые для измерения сексуальных реакций.

— Компьютерные методы самоинтервьюирования, видео-КМСИ и аудио-КМСИ все более эффективно используются учеными с целью сбора информации,

касающейся интимных вопросов, у детей, подростков и взрослых.

Этические правила проведения сексуальных исследований с людьми

— Сексологи, а также исследователи других областей науки следуют общим этическим принципам, обязывающим их обеспечивать сохранение благополучия, достоинства, прав, здоровья и безопасности людей, выступающих в качестве испытуемых.

— Этические правила требуют получения сознательного согласия участников исследования. Также следует избегать процедур, способных нанести испытуемым физический или психологический вред, и обеспечивать конфиденциальность, касающуюся как данных, так и личности участников.

Феминистская теория и сексологические исследования

— Ученые-феминисты считают, что исследователи сексуальности уделяют чрезмерное внимание мужчинам. А это, по их мнению, подход, часто приводящий к игнорированию и недооценке женского сексуального опыта. Ученые-феминисты также полагают, что рамки сексуальных исследований, преимущественно ориентированных на сбор количественных данных, следует существенно расширить. Они должны включать в

себя более подробное изучение качественных показателей, а также субъективного опыта и значения сексуальности как для женщин, так и для мужчин.

СМИ и сексологические исследования

— Средства популярной информации, как, например, журнальные секс-опросы, для многих людей являются основным источником знаний о сексе.

— Однако несмотря на использование огромных по размерам выборок, результаты проводимых в СМИ опросов следует интерпретировать с большой осторожностью. Причина этого в том, что в них, как правило, используется весьма несовершенная научная методология исследований и данному типу опросов органически присущи искажения выборки.

Оценка исследований: вопросы для анализа

— При оценке исследований сексуального поведения имеет смысл выяснить, кто проводил исследования, проанализировать используемые методы, а также техники формирования выборки и сравнить результаты данного исследования с результатами более авторитетных исследований.

Сексология в новом тысячелетии: взгляд в будущее

— Сексологам следует в большей степени придерживаться междисциплинарного подхода к своей науке, а также расширять сотрудничество с представителями психологического, социокультурного и биомедицинского подходов.

— Сексология XXI столетия получила бы толчок к дальнейшему развитию благодаря введению самостоятельной научной дисциплины — сексуальной науки. Это позволило бы сексологам получить общенациональное признание и облегчило бы получение финансирования для своих исследований.

Рекомендуемая литература

Abramson, Paul (1990). «Sexual Science: Emerging Discipline or Oxymoron?» *Journal of Sex Research*, 27, 147–165.

Прекрасная статья, рассматривающая некоторые методологические проблемы, с которыми сталкиваются исследователи-сексологи, и убедительно доказывающая важность строгого научного подхода к данной области исследований.

Bancroft, John (Ed.) (2000) *The Role of Theory in Sex Research*. Bloomington, IN: Indiana University Press.

Это академическое издание содержит записи семинаров, проводимых в Институте Кинси и посвященных роли теории в сексологических исследованиях.

Bullough, Vern (1994). *Science in the Bedroom: A History of Sex Research*. New York: Basic Books.

Строго научная, но легко читаемая книга, в которой вы найдете красочное повествование об истории сексологических исследований с начала XIX века до наших дней.

Byrne, Donn; and Kelley, Kathryn (Eds.) (1986). *Alternative Approaches to the Study of Sexual Behavior*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Содержательная книга, предлагающая глубокий анализ методов исследования, используемых в современной сексологии.

Journal of Sex Research, February 1999, Volume 36.

Специальный выпуск этого издания целиком посвящен вопросам методологии сексологических исследований.

Kimmel, Allan (1988). *Ethics and Values in Applied Social Research*. Beverly Hills, CA: Sage.

В книге проводится интересный и наводящий на глубокие размышления анализ этических вопросов, с которыми часто сталкиваются исследователи в области социальных наук.

Laumann, Edward; Gagnon, John; Michael, Robert; and Michaels Stuart (1994). *The Social Organization of Sexuality*. Chicago: University of Chicago Press.

Подробный отчет о результатах наиболее широкомасштабного и репрезентативного из проведенных на сегодняшний день опросов, посвященных сексуальным практикам и установкам американского населения.

Pomeroy, Wardell (1972). *Dr. Kinsey and the Institute of Sex Research*. New York: Harper & Row.

Достоверная и увлекательная история жизни и исследований Кинси, увиденная глазами «очевидца» — одного из его коллег, работавшего с ним с самых первых дней.

Wiederman, Michael (2001). *Understanding Sexuality Research*.

Полезное справочное издание, помогающее критически осмыслить область сексологических исследований.

Сетевые ресурсы

Kinsey Institute for Research in Sex, Gender, and Reproduction (Институт Кинси по исследованию сексуальности, гендерных вопросов и планирования семьи)

www.indiana.edu/~kinsey/

Институт Кинси, учрежденный основоположником сексологических исследований Альбертом Кинси, организовал сайт, посвященный проведению междисциплинарных исследований по вопросам человеческой сексуальности. В разделах сайта «Исследования» (Research) и «Публикации» (Publications) описываются наиболее интересные работы этого исследовательского центра.

Society for the Scientific Study of Sex, SSSS (Общество Научного изучения сексуальности)

www.ssc.wisc.edu/ssss/

На данном сайте вы найдете анонсы конференций и исследований, проходящих под руководством и при поддержке SSSS, авторитетной организации ученых и профессионалов, работающих на благо расширения наших знаний в области сексуальности.

Human Sexuality Studies(Исследования человеческой сексуальности)

hmsx.sfsu.edu

Государственный университет Сан-Франциско (San Francisco State University) разработал собственную Программу исследований человеческой сексуальности. Согласно этой Программе проводятся аттестации ученых младших научных степеней, а также исследовательские и тренинговые программы в области сексуальности. На сайте описывается программа университета и предлагаемые курсы, а также размещается информация о предстоящих мероприятиях.

Society for the Psychological Study of Lesbian, Gay, and Bisexual Issues(Общество психологического изучения вопросов гомосексуализма, лесбиянства и бисексуальности)

www.apa.org/divisions/div44/

Американская психологическая ассоциация имеет более 50 отделений. Одно из них, отделение 44, рассматривает вопросы сексуальной ориентации и размещает на своем сайте информацию о последних исследованиях в этой области.

Глава 3. Мужчина и женщина: мужественность и женственность

Чем различаются половая принадлежность и гендерная?

Какова взаимосвязь между гендерной идентичностью и гендерной ролью?

Формирование гендерной идентичности

Что в большей степени — биологические факторы или процесс социального научения — определяет наше ощущение гендерной идентичности? Как лучше всего «лечить» интерсексуальных детей, рожденных с амбивалентными наружными половыми органами?

Транссексуализм и трансгендеризм

Каковы причины транссексуализма и чем данное явление отличается от трансгендеризма? Какова взаимосвязь между отклонениями гендерной идентичности и сексуальной ориентацией?

Гендерные роли

Какова роль родителей, сверстников, школы и учебников, телевидения и религии в процессе социализации гендерных ролей? Каково влияние гендерно-ролевых ожиданий на нашу сексуальность?

«С самого раннего детства меня начали обучать адекватным формам гендерного поведения. Помню, как я думала: какая несправедливость, что мне ежедневно приходится делать уборку, тогда как обязанности моего брата ограничиваются выносом мусора. Когда я спрашивала маму, почему, та отвечала: «Потому что он — мальчик, и это мужская работа, а ты девочка и должна выполнять женскую работу».» *(Из авторских архивов)*

Прочитайте следующее предложение и заполните пробелы:

В данном обществе является доминирующим, бесстрастным, управляющим партнером, тогда как является воспринимающим и эмоционально зависимым лицом.

Если вы полагаете, что первый пробел следует заполнить словом *мужчина*, а второй — словом *женщина*, то вы ошибаетесь. В данном обществе, а именно в обществе чамбули в Новой Гвинее традиционные паттерны мужского и женского поведения диаметрально противоположны стереотипным паттернам, характерным для США (Mead, 1963). (Открывающая же данную главу цитата служит типичной иллюстрацией американских гендерно-ролевых стереотипов.) Резкий контраст между ожиданиями в отношении мужчин и женщин, господствующими в племени чамбули и в американском обществе, ставит перед нами ряд принципиальных вопросов. Что входит в понятия мужественности и женственности? Как могут ожидания и представления, касающиеся обоих полов, столь сильно различаться в зависимости от культуры? Являются ли гендерные формы поведения результатом воспитания и существует ли биологический базис поведенческих

различий между мужчинами и женщинами? Какое влияние оказывают гендерно-ролевые ожидания на сексуальные отношения полов? Рассмотрению этих и других вопросов и посвящена данная глава.

Мужчина и женщина, мужественность и женственность

На протяжении многих веков люди полагали, что мы являемся мужчинами либо женщинами по факту рождения и начинаем делать то, что свойственно делать мужчинам либо женщинам, в результате естественного биологического роста. Единственное казавшееся необходимым объяснение сводилось к указанию на то, что «природа берет свое». Данная точка зрения отличалась простотой, придающей миру видимость порядка. Однако при ближайшем рассмотрении оказывается, что процесс формирования нашей «мужественности» или «женственности» является значительно более сложным. Во многих же отношениях наше поведение, как в сексуальном, так и в более широком смысле, определяется именно этим аспектом нашей индивидуальности. Эта поражающая воображение сложность и является основным предметом нашего дальнейшего обсуждения. Но сначала полезно будет определиться с некоторыми важными терминами.

Половая и гендерная принадлежность

Многие авторы используют термины «пол» и «гендер» как синонимы. Однако каждый из этих терминов имеет собственное специфическое значение. **Пол** указывает на нашу биологическую принадлежность к числу мужчин или женщин. Биологический пол характеризуется двумя аспектами: *генетическим полом*, определяющимся нашими половыми хромосомами, и *анатомическим полом*, включающим очевидные физические различия между мужчинами и женщинами. Понятие **гендер** охватывает круг специфических психосоциальных значений, дополняющих понятие биологической мужественности и женственности. Таким образом, если наш пол определяется различными физическими атрибутами (хромосомами, наличием пениса или вульвы и т. д.) то наш гендер включает психологические и социокультурные характеристики, ассоциирующиеся с нашим полом. Иными словами, наша гендерная принадлежность характеризует нашу «мужественность» или «женственность». В данной главе мы будем использовать термины *маскулинность* (мужественность) и *фемининность* (женственность) для характеристики форм поведения, типичных для мужчин или для женщин. Одним из нежелательных аспектов использования подобных ярлыков служит то, что они могут ограничивать спектр форм поведения, демонстрируя которые люди чувствуют себя комфортно. Так, мужчина может воздерживаться от проявлений заботы, боясь показаться женоподобным, а женщина может избегать уверенного поведения из опасения походить на мужчину. В наши намерения отнюдь не входит укрепление стереотипов, ассоциирующихся с подобными ярлыками.

Однако мы считаем необходимым использовать эти термины при обсуждении гендерных вопросов.

***Пол.** Биологическая принадлежность к сообществу мужчин или женщин.*

***Гендер.** Психосоциальные и социокультурные характеристики, ассоциирующиеся с нашим полом.*

Встречая людей впервые, мы сразу обращаем внимание на их пол и на основании половой принадлежности делаем предположения относительно их наиболее вероятного поведения. Иными словами, мы делаем **гендерные предположения**. Для большинства людей гендерные предположения составляют важный элемент повседневных социальных контактов. Мы разделяем людей на принадлежащих либо нашему, либо другому полу. (Мы избегаем термина *противоположный пол*, поскольку считаем, что его использование преувеличивает различия между мужчинами и женщинами.) Многие из нас испытывают трудности, общаясь с лицами, в гендерной принадлежности которых мы не вполне уверены. Не будучи убеждены, что правильно идентифицировали гендерную принадлежность своего собеседника, мы испытываем замешательство и неловкость.

***Гендерные предположения.** Предположения о наиболее вероятном характере поведения людей, которые мы делаем на основании их половой принадлежности.*

Гендерная идентичность и гендерные роли

Под **гендерной идентичностью** понимается субъективное ощущение человеком своей принадлежности к мужскому или женскому полу. Большинство людей уже в течение первых лет жизни начинают осознавать себя представителями мужского либо женского пола. Однако нет никакой гарантии в том, что гендерная идентичность человека будет совпадать с его биологическим полом. Так, некоторые люди испытывают значительные неудобства, пытаясь идентифицировать себя как мужчину или женщину. Мы рассмотрим этот вопрос более подробно на следующих страницах этой главы.

Гендерная идентичность. Психологическое ощущение себя мужчиной либо женщиной.

Термином **гендерная роль** (иногда используется термин *половая роль*) обозначается совокупность установок и форм поведения, считающихся в определенной культуре нормальными и приемлемыми (адекватными) для представителей того или иного пола. Гендерные роли формируют у людей связанные с их полом поведенческие ожидания, которые они должны оправдывать. Поведение, рассматриваемое как социально приемлемое для мужчины, называется маскулинным, а для женщины — фемининным. В дальнейшем обсуждении, используя термины *маскулинный* *фемининный*, мы будем иметь в виду именно эти социализированные представления.

Гендерная роль. Совокупность установок и форм поведения, считающихся в определенной культуре нормальными и приемлемыми для представителей того или иного пола.

Гендерно-ролевые ожидания являются культурно обусловленными и варьируют от одного общества к другому. Так, в обществе чамбули проявления эмоциональности со стороны мужчин считаются вполне нормальными. Американское же общество придерживается несколько иных взглядов по данному вопросу. Поцелуй в щеку считается женской формой поведения, а потому рассматривается как неприемлемый между мужчинами в американском обществе. В то же время такое поведение не противоречит мужским ролевым ожиданиям во многих европейских и восточных культурах.

Помимо особенностей культуры наши представления о «мужественности» и «женственности» определяются также и исторической эпохой, в контексте которой рассматриваются соответствующие формы поведения. Так, если бы в американской семье 50-х годов отец оставался дома и заботился о своих детях дошкольного возраста, пока его жена совершала деловые поездки, его поведение, вероятно, послужило бы поводом для крайнего удивления, если не для насмешек. Сегодня молодые пары значительно чаще распределяют между собой домашние обязанности. Они исходят скорее из практических соображений, чем из предвзятых представлений о том, как «должны» вести себя мужчины и женщины. Современный этап развития нашего общества в большей степени, чем какой-либо другой период его истории, является периодом пересмотра мужских и женских ролей. Многие из тех, кто воспитывался под влиянием жестких гендерно-ролевых стереотипов, сегодня испытывают на себе последствия своего воспитания и стремятся освободиться от его сдерживающих механизмов. Тот факт, что мы принимаем

участие в этом историческом процессе, может вызывать у нас и восхищение и замешательство. Далее в этой главе (а также и в последующих главах этой книги) мы будем обсуждать влияние как традиционных, так и новых гендерных ролей. Но сначала давайте рассмотрим процесс, посредством которого формируется наша гендерная идентичность.

Формирование гендерной идентичности

Аналогично цвету наших волос и глаз, гендерная принадлежность является составляющей нашей индивидуальности, которую большинство людей воспринимают как данность. И действительно, гендерная идентичность, как правило, хотя и не всегда, «является естественным дополнением» к определенным биологическим органам, которые мы имеем. Однако гендерная идентичность не сводится лишь к обладанию внешностью мужчины или женщины. Как мы вскоре убедимся, на вопрос о том, каким образом мы начинаем думать о себе как о мужчине либо как о женщине, существует два ответа. Первое объяснение сводится к биологическим процессам, вступающим в действие вскоре после зачатия и завершающимся до момента рождения. Основой второго объяснения является теория социального научения, рассматривающая культурные влияния, воздействующие на нас в период раннего детства. Эта теория объясняет как особенности нашей гендерной идентичности, так и личную значимость для нас нашей принадлежности к мужскому или женскому полу. Но начнем мы с рассмотрения биологических

процессов, участвующих в формировании гендерной идентичности.

Гендерная идентичность как биологический процесс: нормальная пренатальная дифференциация

С момента зачатия на дифференциацию полов на мужской и женский оказывают влияние многочисленные биологические факторы. На следующих страницах мы проанализируем, как происходит биологическая половая дифференциация в период пренатального развития. Наше описание будет построено по хронологическому принципу: мы начнем с момента зачатия и рассмотрим различия мужских и женских хромосом. Затем мы перейдем к развитию гонад, выработке гормонов, формированию внутренней и наружной репродуктивных структур и закончим рассмотрением половой дифференциации мозга.

Пол на хромосомном уровне

Наш биологический пол определяется при зачатии хромосомным составом **сперматозоида** (мужской половой клетки), оплодотворяющего **яйцеклетку**, или яйцо (женскую половую клетку). Все клетки человеческого организма, за исключением половых клеток, содержат набор из 46 хромосом, состоящий из 23 пар (рис. 3.1). Двадцать две из них являются комплементарными. Иными словами, хромосомы,

входящие в состав каждой пары, практически идентичны. Эти комплементарные пары, называемые **автосомами**, одинаковы и у мужчин и у женщин. Они не оказывают влияния на дифференциацию полов. Однако одна хромосомная пара — пара **половых хромосом**— у мужчин и женщин различная. Женщины имеют две сходные хромосомы, обозначаемые ХХ, тогда как мужчины имеют различные хромосомы, обозначаемые ХУ.

Сперматозоид. Мужская половая клетка.

Яйцеклетка. Женская половая клетка.

Автосомы. 22 пары человеческих хромосом, не оказывающих значительного влияния на дифференциацию полов.

Половые хромосомы. Единичный набор хромосом, оказывающий определяющее влияние на биологический пол.

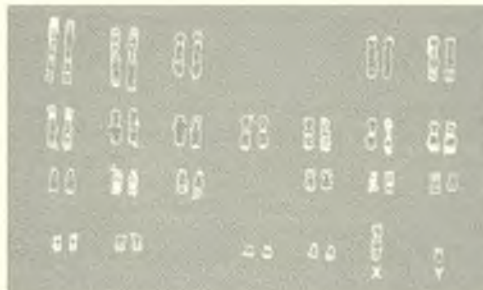


Рис. 3.1. Человеческая клетка содержит 22 пары комплементарных (идентичных друг другу) автосом и одну пару половых хромосом. В норме женщина имеет две Х-хромосомы, а мужчина — Х-хромосому и Y-хромосому

Как уже отмечалось выше, половые клетки являются исключением из правила, распространяющегося на весь 23-парный набор. В результате биологического процесса, известного как *мейоз*, созревшие половые клетки содержат только половину полного набора хромосом — по одному компоненту каждой пары. (Данный процесс необходим, чтобы избежать удвоения полного числа хромосом, когда половые клетки соединяются при зачатии.) Нормальная женская яйцеклетка (или яйцо) содержит 22 автосомы плюс одну X-хромосому. Нормальный мужской сперматозоид содержит 22 автосомы плюс либо X-, либо Y-хромосому. В яйцеклетке, оплодотворенной сперматозоидом, несущим Y-хромосому, образуется комбинация XY. В результате этого рождается мальчик. С другой стороны, если яйцеклетку оплодотворяет X-несущий сперматозоид, образуется комбинация XX. В результате этого рождается девочка. Для формирования полноценных внутренних и наружных структур женского организма необходимы две X-хромосомы. Если же в наборе присутствует одна Y-хромосома, у ребенка формируются мужские наружные половые органы и органы размножения (Harley et al., 1992; Page et al., 1987).

Недавно исследователям удалось локализовать единственный ген на короткой ветви человеческой Y-хромосомы. Этот ген, по-видимому, и играет решающую роль в запуске последовательности событий, приводящих к формированию мужских гонад, или **яичек**. (Как мы вскоре увидим, яички, в свою очередь, выделяют гормоны, стимулирующие формирование других структур мужского организма.) «Мужской» ген, ответственный за формирование мужского организма

(определяющий появление яичек), получил название SRY-гена (Jegalian & Lahn, 2001; Terrinoni et al., 2000).

***Яички.** Мужские гонады, расположенные в мошонке и вырабатывающие сперму и половые гормоны.*

Результаты исследования, проведенного итальянскими и американскими учеными, позволяют предположить, что, возможно, существует также и «женский» ген или гены, ответственные за формирование женского организма. Ученые исследовали четыре случая обратного превращения мужских организмов в женские у индивидов, обладающих XY-хромосомами и функционирующими SRY (мужскими) генами.

У троих из четырех исследуемых лиц абсолютно отчетливо наблюдались женские внешние половые органы. Половые органы четвертого индивида носили амбивалентный характер. Если бы мужской ген являлся решающим фактором, определяющим биологический пол, подобных обратных превращений не могло бы произойти. Что же явилось причиной этих превращений? В ходе анализа ДНК исследуемых лиц был обнаружен факт дубликации крохотного участка генетического материала на короткой ветви X-хромосом. В результате, каждый из этих индивидов обладал двойной дозой гена, получившего обозначение DSS. Именно этот факт и явился причиной превращения в остальном нормального мужского плода в женский (Bardoni et al., 1994).

Полученные результаты позволяют предположить, что ген (или гены), содержащиеся в X-хромосоме, способствуют развитию недифференцированных гонад в женском направлении, аналогично тому как SRY-ген способствует началу формирования мужских половых

структур. Данное наблюдение противоречит господствовавшему в течение длительного времени представлению о том, что человеческий зародыш является изначально женским. Противоречит оно и убеждению, что в отличие от пренатальной дифференциации, ведущей к появлению мужского организма, для дифференциации, ведущей к появлению женского организма, не требуется наличия запускающих факторов на генетическом уровне.

Пол на гонадном уровне

В первые недели после зачатия структуры позднее развивающиеся в органы размножения, или **гонады**, одинаковы у мужчин и женщин (рис. 3.2, а). Дифференциация начинается спустя приблизительно 6 недель после зачатия. Разовьется ли масса недифференцированных половых тканей в мужские или женские гонады, определяется генетическими факторами (Clarnette et al., 1997). К этому моменту продукт (или продукты) SRY-гена мужского плода инициируют процесс превращения зародышевых гонад в яички. Если продукты SRY-гена отсутствуют, а также, вероятно, под влиянием DSS или других женских генов, недифференцированные гонадные ткани развиваются в **яичники** (рис. 3.2, б).

Гонады. Мужские и женские половые железы — яички и яичники.

Яичники. Женские гонады, производящие яйцеклетки и половые гормоны.

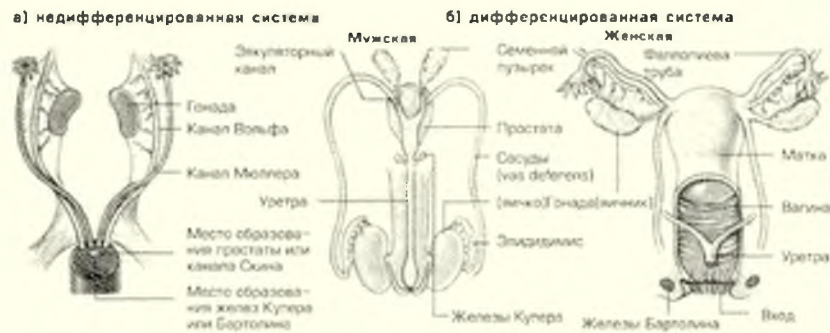


Рис. 3.2. Пренатальное развитие мужской и женской внутренней системы каналов от недифференцированной (до 6-й недели) к дифференцированной

По окончании процесса формирования яичники или яички начинают выделять собственные половые гормоны. Как мы увидим далее, эти гормоны становятся решающим фактором в дальнейшей половой дифференциации. Генетические же влияния прекращают свое действие.

Пол на гормональном уровне

Как и другие железы *эндокринной системы* (системы бесканальных желез, включающих гипофиз, щитовидную, паращитовидную, надпочечниковые и поджелудочную железы), гонады вырабатывают гормоны и выделяют их непосредственно в кровь. Яичники вырабатывают два типа гормонов: **эстрогены** и **прогестационные соединения**. Эстрогены, наиболее важным из которых является *эстрадиол*, оказывают влияние на развитие женских физических признаков и участвуют в регулировании менструального цикла. Наиболее важным с физиологической точки зрения из известных прогестационных соединений является *прогестерон*. Его

функции включают участие в регулировании менструального цикла и стимуляцию развития стенок матки в периоды подготовки к беременности. Основными гормональными продуктами яичек являются **андрогены**. Наиболее важный из них, *тестостерон*, оказывает влияние на развитие мужских физических половых признаков и сексуальной мотивации. У обоих полов надпочечниковые железы также выделяют половые гормоны, включая небольшое количество эстрогена и большое количество андрогена.

Эстрогены. Класс гормонов, регулирующих менструальный цикл и ответственных за развитие вторичных женских половых признаков.

Прогестационные соединения. Класс гормонов, включая прогестерон, вырабатываемый яичниками.

Андрогены. Класс гормонов, способствующих развитию мужских гениталий и вторичных половых признаков, а также оказывающих влияние на сексуальную мотивацию обоих полов. Данные гормоны вырабатываются надпочечниковыми железами как у мужчин, так и у женщин, а также яичками у мужчин.

Пол на уровне внутренних репродуктивных структур

Приблизительно на 8-й неделе после зачатия половые гормоны начинают играть важную роль в дифференциации полов. К этому времени две проводящие системы, показанные на рис. 3.2, *a* — каналы Вольфа и каналы Мюллера — начинают дифференцироваться, формируясь во внутренние

структуры, показанные на рис. 3.2, б. У мужского плода андрогены, выделяемые яичками, стимулируют развитие каналов Вольфа и превращение их в семявыносящие протоки, семенные пузырьки и эякуляторный канал. Другое выделяемое яичками вещество известно как *тормозящее вещество Мюллера (Mullerian inhibiting substance, MIS)*. Это вещество вызывает усыхание и исчезновение системы каналов Мюллера у мужчин (Clarence et al., 1997; Lee et al., 1997). Каналы Мюллера развиваются в фаллопиевы трубы, матку и внутреннюю треть вагины, а проводящая система Вольфа атрофируется.

Пол на уровне наружных половых органов (гениталий)

Наружные половые органы формируются аналогичным образом. До тех пор пока гонады не начнут выделять собственные гормоны на 6-й неделе после зачатия, ткани мужских и женских наружных половых органов остаются недифференцированными (рис. 3.3). Из этих тканей начинают формироваться либо мужские, либо женские гениталии. Это зависит от присутствия либо отсутствия продукта тестостерона, выделяемого у мужчин и известного как *дигидротестостерон (ДГТ)*. ДГТ стимулирует развитие мошонки из *мошоночной выпуклости*. Из *генитальных туберкулов* генитальных складок начинают развиваться гланы (головки) и ствол пениса соответственно. Генитальные складки срастаются вокруг уретры, формируя ствол пениса, а оба края мошоночной выпуклости срастаются, формируя мошонку. У женщин подобного срастания не происходит. Если

отсутствует тестостерон (а также, вероятно, под влиянием веществ, стимулируемых DSS или женским геном), генитальные туберкулы превращаются в клитор, а генитальные складки — в малые половые губы. Оба края мошоночной выпуклости при этом дифференцируются в большие половые губы. К 12-й неделе процесс дифференциации завершается: у плода мужского рода отчетливо видны пенис и мошонка, а у плода женского рода — половые губы и клитор.

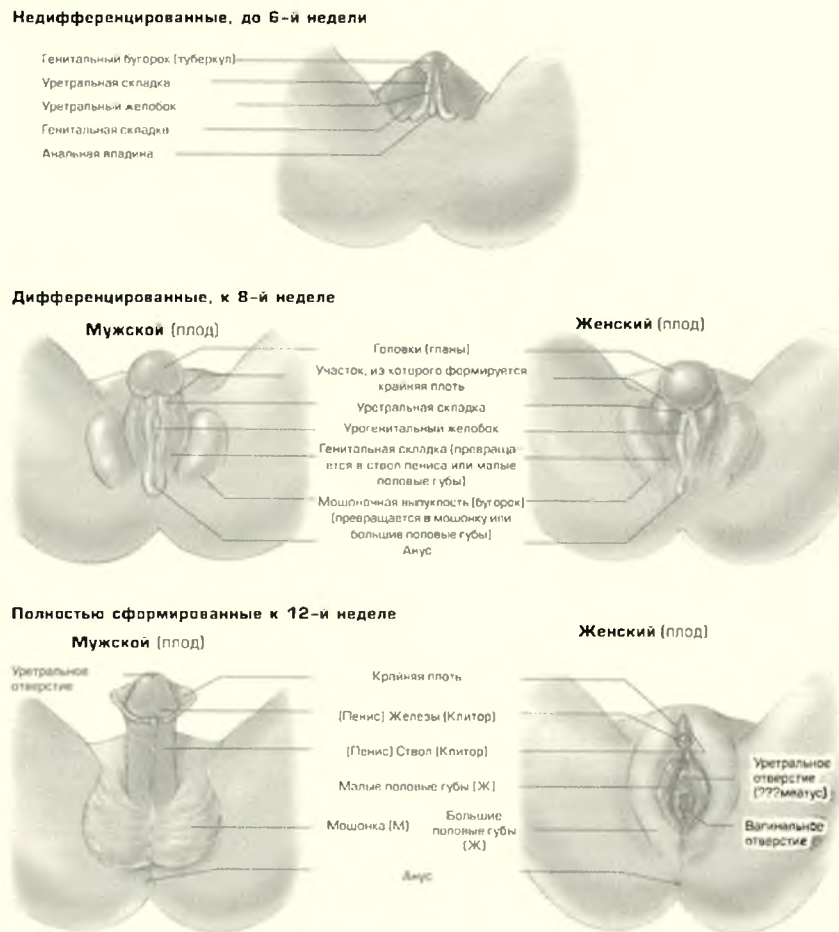


Рис. 3.3. Пренатальное развитие мужских и женских наружных половых органов из недифференцированных в дифференцированные

Поскольку наружные половые органы, гонады, а также ряд внутренних структур у мужчин и женщин развиваются из одних и тех же зародышевых тканей, неудивительно, что они являются соответствующими друг другу, или гомологичными, органами. В табл. 3.1 приводятся соответствия женских и мужских органов.

Таблица 3.1. Гомологичные половые органы

Женские	Мужские
Клиитор	Головка пениса
Преддверие клитора	Крайняя плоть пениса
Внутренние половые губы	Ствол пениса
Внешние половые губы	Скrotальный мешочек (мошонка)
Яичники	Яички
Большая предстательная железа	Предстательная железа (простата)
Железы Бартолина	Железы Купера

Половая дифференциация мозга

Результаты исследований позволяют предположить, что существует ряд значимых функциональных и структурных различий между мозгом мужчины и женщины. Эти различия являются результатом, по крайней мере отчасти, пренатального процесса половой дифференциации (Gur et al., 1995; Reiner, 1997; Witelson, 1991). Они касаются как минимум двух основных отделов

мозга: *гипоталамуса*, а также левого и правого *полушарий головного мозга*(рис. 3.4).

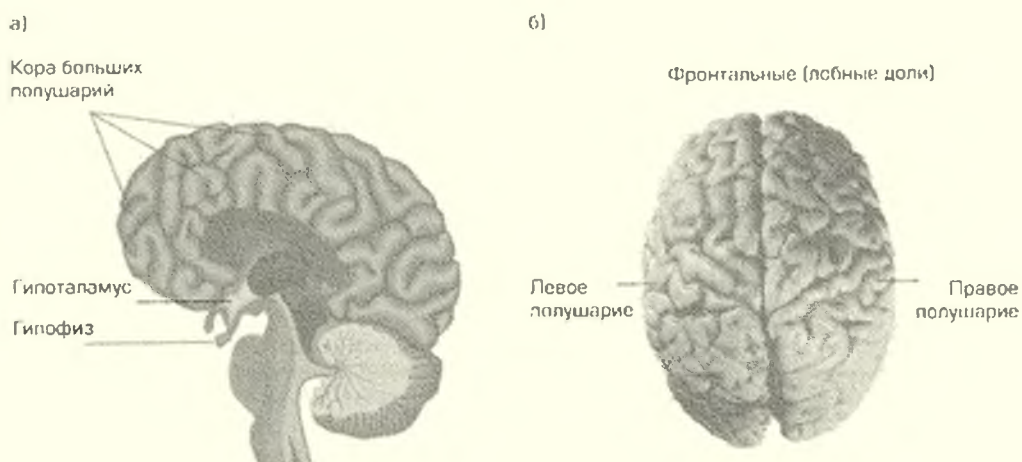


Рис. 3.4. Отделы головного мозга: а) на поперечном сечении человеческого мозга показан гипоталамус; б) вид сверху показывает левое и правое большие полушария

Рядом исследователей была обнаружена связь между различиями мужского и женского гипоталамуса и присутствием либо отсутствием тестостерона в процессе пренатальной дифференциации (Reiner, 1997; Zhou et al., 1995). При отсутствии циркуляции тестостерона в женском гипоталамусе развиваются специализированные рецепторные клетки, исключительно восприимчивые к присутствию эстрогена в крови. В зародыше мужского организма присутствие тестостерона препятствует развитию у этих клеток восприимчивости к эстрогену. Данная форма пренатальной дифференциации является ключевым фактором, оказывающим влияние на все последующие события. В период полового созревания восприимчивый к эстрогену женский гипоталамус управляет работой гипофиза, побуждая его выделять

гормоны согласно циклическому ритму, запуская таким образом менструальный цикл. У мужчин невосприимчивый к эстрогену гипоталамус управляет стабильной (неритмической) выработкой половых гормонов.

Исследователям удалось обнаружить любопытные факты, касающиеся половой дифференциации крохотного участка гипоталамуса, так называемого *bed nucleus of the strea terminalis (BST)*. Ученые продемонстрировали, что BST содержит рецепторы эстрогена и андрогена и оказывает определяющее влияние на сексуальное поведение животных (высших млекопитающих) (Allen & Gorski, 1990; Breedlove, 1995). В отчете об одном недавно проведенном исследовании сообщалось, что центральный отдел BST (BSTc) у гетеросексуальных мужчин на 44 % крупнее, чем у гетеросексуальных женщин (Zhou et al., 1995). Авторы данного исследования выдвинули гипотезу, согласно которой различия в размерах BST у взрослых людей определяются в период пренатального развития и являются функцией организованного воздействия половых гормонов. В ходе другого исследования было обнаружено, что специфический хвостовой, или задний, отдел BST (BNST-dspm) в 2,5 раза крупнее у мужчин, чем у женщин (Allen & Gorski, 1990). Факт обнаружения половых различий в этих двух участках BST, вероятно, свидетельствует о том, что данный отдел гипоталамуса может оказывать влияние на половые различия, а также на сексуальное функционирование людей.

Исследователи также обнаружили половые различия переднего отдела гипоталамуса, называемого *преоптической зоной (preoptic area, POA)*. В ходе двух исследований был локализован специфический участок

этой зоны, названный *ядро полового диморфизма преоптической зоны (sexually dimorphic nucleus of the preoptic area (SND-POA))*, значительно более крупный у взрослых мужчин, чем у взрослых женщин (Allen et al., 1989; Swaab & Fliers, 1985). Ученые предположили, что данное различие также обусловлено воздействием половых гормонов в период пренатального развития.

Эти и другие многочисленные исследования, перечисление которых заняло бы слишком много места, наглядно продемонстрировали, что в человеческом гипоталамусе имеют место специфические значимые половые различия. Полученные данные являются веским подтверждением гипотезы о том, что существует биологический субстрат половых различий, касающихся сексуального поведения людей (Diamond & Sigmundson, 1997).

Однако наше понимание истинной природы и механизмов этих различий еще нуждается в дальнейшем прояснении в ходе будущих исследований. Поэтому нам следует проявлять осторожность, приписывая поведенческие половые различия воздействию биологических факторов. Тем не менее растет число свидетельств в пользу влияния пренатальных половых гормонов на внутриутробное развитие мозга. Это позволило некоторым ученым высказать предположение, что специфическое гендерное поведение детей и взрослых по крайней мере отчасти является результатом общей гормонально-обусловленной маскулинизации или феминизации мозга в период пренатального развития (Coolaer & Hines, Durden-Smith & de Simone, 1995; Lerman et al., 2000). С точки зрения этих ученых представляется возможным, что «вероятно, органом, оказывающим решающее влияние на психосексуальное развитие и

адаптацию, является мозг, а не наружные половые органы» (Reiner, 1997, p. 225).

Также были обнаружены половые различия в структуре больших полушарий мозга и в степени специализации полушарий, касающейся вербальных и пространственных когнитивных навыков (Diamond, 1991; Shaywitz et al., 1995). Женщины часто получают более высокие оценки по тестам развития вербальных навыков, чем мужчины. Для пространственных же навыков верно обратное (Halpern, 1992; Voyer et al., 1995). Некоторые ученые полагают, что различия в структуре полушарий, возможно, являются биологическим базисом данных проявлений различия между мужчинами и женщинами (Geschwind & Behan, 1984; Witelson, 1988, 1991).

Тем не менее многие ученые считают, что отмечаемые исследователями половые различия, касающиеся когнитивных навыков, в основном определяются психосоциальными факторами (Geary, 1989; Hyde, 1996). Они приводят убедительные свидетельства того, что в последние годы подобные различия начали стремительно исчезать (Hyde & Plant, 1995; Voyer, 1988, 1991).

Результаты двух исследований, проведенных Американской ассоциацией университетских сотрудниц (American Association of University Women, AAUW), представляют собой неоспоримые факты, свидетельствующие о наличии тенденции в сторону когнитивного равенства полов. В 1992 году данная организация опубликовала сообщение о том, что в начале школьного обучения девочки демонстрируют способности к математике и естественным наукам, не уступающие способностям мальчиков. Однако к моменту

окончания высшей (восьмилетней) школы девушки значительно отстают от юношей по этим когнитивным показателям (AAUW, 1992). В ходе повторного исследования, проведенного в 1988 году, было обнаружено, что разрыв в уровне достижений между представителями обоего пола в области математики и естественных наук практически исчез, за исключением некоторых специфических разделов высшей математики (Carter, 2000).

Некоторые авторы утверждают, что биологические объяснения половых различий, касающихся когнитивных (и поведенческих) проявлений, отнюдь не имеют под собой серьезного научного основания и выступают лишь в качестве ничем не подкрепленной попытки оправдать сохранение в современном обществе традиционных гендерных ролей. (См., в частности, книгу, написанную специалистом по генетике индивидуального развития Энн Фаусто-Стэрлинг «Половое разделение тела: Гендерная политика и формирование сексуальности» (Anne Fausto-Sterling, *Sexing the Body: Gender Politics and the Construction of Sexuality*, 1999).)

В прошлом многие представительницы феминистского движения крайне неохотно признавали факт различия полов, утверждая, что все, кроме наиболее очевидных половых различий, является «продуктами культуры, а не генов, и может быть устранено путем введения соответствующего законодательства и методов воспитания детей» (Ehrenreich, 1999, p. 58).

В настоящее время, однако, некоторые авторитетные женщины-ученые не только признают, но и многозначительно подчеркивают факт существования

половых различий на церебральном уровне, включая и те из них, которые, вероятно, являются биологическими по своей природе. (См., в частности, книги: Натали Анжье «Женщина: Интимная география» (Natalie Angier, *Woman: An Intimate Geography*, 1999); Хелен Фишер «Первородный пол: Природные способности женщин, как они изменяют мир» (Helen Fisher, *The First Sex: The Natural Talents of Women and How They Will Change the World*, 1999); Диана Хэйлз «Совсем как женщина: Пересматривая представления о том, что делает нас женщинами, в свете гендерной науки» (Dianne Hales, *Just Like a Woman: How Gender Science Is Redefining What Makes Us Female*, 1999).) Поскольку поток новых данных постоянно растет, возможно, в ближайшем будущем мы сможем делать обоснованные заключения относительно того, существует ли биологический базис половых различий, касающихся когнитивных навыков и поведенческих черт.

Аномальная пренатальная дифференциация

До сих пор мы рассматривали только нормальную (типичную) пренатальную дифференциацию. Однако значительная часть известных нам данных о влиянии биологической половой дифференциации на формирование гендерной идентичности получена в ходе исследования случаев аномальной (нетипичной) дифференциации.

Мы уже говорили о том, что дифференциация внутренних и наружных половых структур происходит под влиянием биологических факторов (запускающих сигналов). Результатом отклонений механизмов этих

сигналов от нормальных может стать амбивалентность биологического пола. Людей, обладающих амбивалентными или противоречивыми половыми признаками, иногда называют *гермафродитами*. Это термин, заимствованный из греческой мифологии и обозначающий божество Гермафродита, по представлениям древних греков обладавшего атрибутами обоих полов. Сегодня вместо термина «гермафродит» по отношению к таким людям все чаще начинает употребляться термин «**интерсексуал**».

Интерсексуалы. См. псевдогермафродиты.

Мы можем различить истинных **гермафродитов** и **псевдогермафродитов**. Истинные гермафродиты, в организме которых присутствуют ткани как яичников, так и яичек, встречаются крайне редко (Parker, 1998; Unlu et al., 1997). Их наружные половые органы часто представляют собой сочетание женских и мужских структур. Псевдогермафродиты встречаются значительно чаще, что в процентном отношении составляет приблизительно 1:2000 (Colapinto, 2000). Эти индивиды также отличаются амбивалентной внутренней и наружной репродуктивной анатомией. Однако в отличие от истинных гермафродитов псевдогермафродиты рождаются с гонадами, соответствующими их хромосомному полу. Исследования псевдогермафродитов позволили прояснить относительную роль биологических факторов и социального научения в формировании гендерной идентичности. Интерсексуальность может иметь место вследствие аномальной комбинации половых хромосом или в результате пренатальных гормональных нарушений. В этом разделе мы рассмотрим данные, полученные в ходе изучения пяти разновидностей

псевдогермафродизма. Результаты этих исследований сведены в табл. 3.2.

Истинные гермафродиты. *Исключительно редко встречающиеся индивиды, в организме которых присутствуют ткани как яичников, так и яичек, а их наружные половые органы часто представляют собой сочетание женских и мужских структур.*

Псевдогермафродиты. *Индивиды, чьи гонады соответствуют их хромосомному полу, однако чья внутренняя и наружная репродуктивная анатомия представляет собой сочетание мужских и женских структур.*

Таблица 3.2. Сводная таблица некоторых примеров аномальной пренатальной половой дифференциации

Синдром Тернера

Хромосомный пол:45, XO

Гонадный пол:Отдельные волокна тканей яичников

Внутренние репродуктивные структуры:Матка и фаллопиевы трубы

Наружные половые органы:Нормальные женские

Способность к продолжению рода:Стерильны

Вторичные половые признаки:Недоразвиты, грудные железы отсутствуют

Гендерная идентичность:Женская

Синдром Кляйнфелтера

Хромосомный пол:47, XXУ

Гонадный пол:Маленькие яички

Внутренние репродуктивные структуры:Нормальные мужские

Наружные половые органы:Маленькие пенис и мошонка

Способность к продолжению рода:Стерильны

Вторичные половые признаки:Некоторая феминизация вторичных признаков; могут иметь развитые грудные железы и округлые формы тела

Гендерная идентичность:Обычно мужская, хотя имеет более высокий, чем в норме, процент случаев гендерной неопределенности

Синдром андрогенной невосприимчивости

Хромосомный пол:46, XY

Гонадный пол:Неопустившиеся яички, гениталии и неглубокая вагина

Внутренние репродуктивные структуры:Отсутствие нормального состава как мужских, так и женских внутренних структур

Наружные половые органы:Нормальные женские

Способность к продолжению рода:Стерильны

Вторичные половые признаки: В период полового созревания имеет место развитие грудных желез и появление других признаков, но менструации не начинаются

Гендерная идентичность: Женская

Внутриутробно андрогенизированные женщины

Хромосомный пол: 46, XX

Гонадный пол: Яичники

Внутренние репродуктивные структуры: Нормальные женские

Наружные половые органы: Амбивалентные (как правило, более напоминающие мужские, чем женские)

Способность к продолжению рода: Способны

Вторичные половые признаки: Нормальные женские (индивидам с дисфункциями надпочечниковых желез может назначаться кортизон с целью предотвращения маскулинизации)

Гендерная идентичность: Женская, однако имеет место глубокая неудовлетворенность своей женской гендерной идентичностью; склонность к традиционным мужским занятиям

Мужчины, страдающие ДГТ-недостаточностью

Хромосомный пол: 46, XY

Гонадный пол: Неопустившиеся яички при рождении; опускаются в период полового созревания

Внутренние репродуктивные структуры:Присутствуют семенные пузырьки и эякуляторный канал, однако отсутствует простата; отчасти формируется вагина

Наружные половые органы:Амбивалентные при рождении (более напоминают женские, чем мужские); в период полового созревания имеет место маскулинизация

Способность к продолжению рода:Вырабатывают полноценную сперму, но не способны к оплодотворению

Вторичные половые признаки:Женские до наступления периода полового созревания; затем имеет место маскулинизация

Гендерная идентичность:В период полового созревания гендерную идентичность трудно определить (за недостатком данных); около 90 % принимают традиционные мужские роли в период полового созревания

Аномалии половых хромосом

Сбои иногда происходят на самом первичном уровне формирования биологического пола. Так, возможно рождение индивидов с несколькими (или одной) лишними половыми хромосомами либо с неполным набором хромосом. Учеными было зарегистрировано более 70 случаев аномальных наборов половых хромосом (Levitan & Montagu, 1977). Эти нарушения, возможно, связаны с различными физическими, медицинскими или

поведенческими воздействиями. Мы рассмотрим два наиболее детально изученных случая.

Синдром Тернера

Синдром Тернера представляет собой относительно редкое нарушение, характеризующееся присутствием только одной, а именно X-хромосомы. Данное нарушение, по подсчетам специалистов, встречается приблизительно у одной из 2000 рождающихся живыми девочек (Gravholt et al., 1998). Этот синдром является результатом аномалий яйцеклетки, содержащей 22 автосомы и не включающей при этом половой хромосомы, оплодотворенной сперматозоидом, несущим X-хромосому. (Такая же яйцеклетка, оплодотворенная сперматозоидом, несущим Y-хромосому, не выживает.) В результате число хромосом в оплодотворенной яйцеклетке составляет 45, а не соответствующее норме 46. Такая комбинация половых хромосом получила обозначение XO. У индивидов, обладающих таким набором хромосом, развиваются нормальные наружные женские половые органы, а потому они считаются женщинами. Однако их внутренние репродуктивные структуры не развиваются полностью. Так, к примеру, яичники либо отсутствуют, либо представлены лишь фрагментами волокон соответствующих тканей. У женщин, страдающих синдромом Тернера, в период полового созревания не развиваются грудные железы (без специального гормонального лечения), а также не начинается менструальный цикл. Кроме того, они стерильны (не способны к размножению). В зрелом возрасте женщины,

страдающие данным нарушением, как правило, отличаются крайне низким ростом (Gravholt et al., 1998).

Синдром Тернера. Относительно редкое нарушение, характеризующееся присутствием только одной непарной X-хромосомы (XO). Индивиды, страдающие этим нарушением, имеют нормальные женские наружные половые органы, однако их внутренние репродуктивные структуры не развиваются полностью.

Поскольку при синдроме Тернера гонады отсутствуют либо недостаточно развиты, из-за чего наблюдается недостаток половых гормонов, формирование гендерной идентичности происходит в условиях отсутствия гонад и гормональных влияний (второго и третьего уровня, определяющих биологический пол). Однако индивиды, страдающие синдромом Тернера, идентифицируют себя как женщин и в целом не отличаются от биологически нормальных женщин по своим интересам и формам поведения (Money & Ehrhardt, 1972). Этот факт убедительно свидетельствует о том, что женская гендерная идентичность может быть сформирована и при отсутствии яичников и их продуктов.

Синдром Кляйнфельтера

Значительно более распространенным среди людей с нарушением половых хромосом является **синдром Кляйнфельтера**. Данное нарушение, по оценкам специалистов, встречается приблизительно у одного из 500 рождающихся живыми мальчиков (Kruse et al., 1998).

Оно является результатом аномалий яйцеклетки, содержащей 22 автосомы и две X-хромосомы, оплодотворенные сперматозоидом, несущим Y-хромосому, так что новорожденный имеет набор хромосом XXУ. Несмотря на присутствие как комбинации XY, характерной для нормальных мужчин, так и комбинации XX, характерной для нормальных женщин, индивиды, страдающие синдромом Кляйнфельтера, анатомически являются мужчинами. Этот факт подтверждает точку зрения, что присутствие Y-хромосомы является фактором, запускающим процесс формирования мужских структур. Однако присутствие лишней женской половой хромосомы препятствует дальнейшему развитию этих структур. Поэтому мужчины, страдающие синдромом Кляйнфельтера, как правило, стерильны и имеют недоразвитые пенис и мошонку. Сексуальное влечение у них часто проявляется очень слабо или отсутствует (Money, 1968; Rabock et al., 1979). Это, вероятно, по крайней мере отчасти, связано с недостатком выработки гормонов яичками.

Синдром Кляйнфельтера. *Нарушение, характеризующееся присутствием двух X-хромосом и одной Y-хромосомы (XXY), в результате чего страдающие данным нарушением индивиды имеют недоразвитые мужские наружные половые органы.*

Мужчины, страдающие синдромом Кляйнфельтера, как правило, отличаются высоким ростом и несколько женственными физическими характеристиками. У них может наблюдаться развитие грудных желез и округлых форм тела. Лечение тестостероном в подростковом возрасте может способствовать повышению полового влечения (Kolodny et al., 1979). Эти индивиды обычно идентифицируют себя как мужчин, однако у них нередко

наблюдается определенная степень амбивалентности гендерной идентичности (Mandoki et al., 1991).

Расстройства, воздействующие на пренатальные гормональные процессы

Амбивалентные половые признаки, связанные с псевдогермафродизмом, могут являться также результатом генетически обусловленных биологических сбоев, вносящих изменения в пренатальные гормональные процессы. Мы рассмотрим три примера расстройств, вызванных гормональными нарушениями.

Синдром андрогенной невосприимчивости

Результатом крайне редко встречающегося генетического дефекта является нарушение, известное как **синдром андрогенной невосприимчивости (САН)**, называемый также *тестикулярным синдромом феминизации*. В результате этого нарушения клетки нормального по составу хромосом мужского плода оказываются невосприимчивыми к андрогенам (Ahmed et al., 1999; Clarnette et al., 1997). Результатом является феминизация пренатального развития, так что новорожденные имеют внешне нормальные женские половые органы и неглубокую вагину. Неудивительно, что страдающих САН новорожденных идентифицируют как девочек и воспитывают соответствующим образом. Аномалия часто обнаруживается только в подростковом возрасте, при обращении к врачу в связи с тем, что у

девушки не начинаются менструации. Исследование 10 страдающих САН индивидов показало, что во всех случаях, за исключением одного — когда ребенок воспитывался в неблагополучной семье, у исследуемых лиц формировалась женская гендерная идентичность и соответствующие манеры поведения (Money et al., 1968). Другие исследования также свидетельствуют о том, что страдающие САН индивиды, как правило, идентифицируют себя как женщин и проявляют традиционно женские формы поведения (Hines & Collaer, 1993; Money, 1994a). Мы можем сделать вывод, что эти данные подтверждают значимость социального научения в формировании гендерной идентичности.

Синдром андрогенной невосприимчивости (САН). *Нарушение, являющееся результатом генетического дефекта, вызывающего у мужчин с нормальным набором хромосом невосприимчивость к воздействию тестостерона и других андрогенов. У таких индивидов развиваются внешне нормальные женские наружные половые органы.*

Внутриутробно андрогенизированные женщины

Второй тип аномальной половой дифференциации проявляется в том, что у имеющих нормальный состав хромосом женщин происходит пренатальная маскулинизация. Причина заключается в воздействии избыточного количества андрогенов либо в генетически обусловленном нарушении функционирования надпочечниковых желез плода (адреногенитальный синдром). Также виной может быть воздействие андрогеноподобных веществ, принимаемых матерями

таких детей в период беременности (Clarnette et al., 1997). (В 1950-х годах некоторым беременным женщинам назначали андрогеноподобные лекарственные препараты с целью снижения риска выкидыша.) В результате рождаются младенцы с наружными половыми органами, внешне напоминающими мужские. Увеличенный клитор может выглядеть как пенис, а сросшиеся губы похожи на мошонку (рис. 3.5). Таких новорожденных на основании медицинского обследования обычно идентифицируют как девочек и подвергают микрохирургическому или гормональному лечению с целью устранения генитальной амбивалентности. После этого воспитывают их также как девочек. Однако согласно результатам одного авторитетного исследования, 20 из 25 **внутриутробно андрогенизированных женщин** идентифицировали себя как «мальчика в юбке». Они участвовали в типично мужских формах активности и отвергали формы поведения и установки, типично ассоциирующиеся с женской гендерной идентичностью (Money & Ehrhardt, 1972).



Рис. 3.5. Маскулинизированные наружные половые органы у внутриутробно андрогенизированной девочки младенческого возраста

Внутриутробно андрогенизированные женщины. *Обладающие нормальным набором хромосом (XX) женщины, у которых в результате воздействия избыточного количества андрогенов в период пренатальной половой дифференциации развиваются гениталии, внешне напоминающие мужские.*

В ходе еще одного недавнего исследования проводилось сравнение внутриутробно андрогенизированных женщин с их кузинами или сестрами, не страдающими данным синдромом. Исследователи обнаружили, что внутриутробно андрогенизированным женщинам было в большей степени свойственно кросс-гендерное ролевое поведение, в то время как их женская гендерная идентичность являлась для них источником б ольших неудобств, чем для их нормальных родственниц (Zucker et al., 1996). Кроме того, хотя профессионалы единодушно считают, что внутриутробно андрогенизированным женщинам необходимо «приписывать» женскую гендерную идентичность, некоторые из этих индивидов в конечном итоге принимают мужскую гендерную идентичность и соответствующие мужские формы гендерного поведения (Meyer-Bahlburg et al., 1996). Результаты перечисленных нами исследований внутриутробно андрогенизированных женщин, свидетельствующие о существенной роли биологических факторов в формировании гендерной идентичности, вступают в очевидное противоречие с

описанными нами выше исследованиями, посвященными изучению САН.

Мужчины, страдающие ДГТ-недостаточностью

Источником третьей разновидности аномальной пренатальной дифференциации является генетический дефект, препятствующий превращению тестостерона в гормон дигидротестостерон (ДГТ), который играет принципиальную роль в нормальном развитии наружных половых органов мужского плода. У мужчин, страдающих данным нарушением, яички не опускаются до рождения, а пенис и мошонка остаются недоразвитыми, напоминая клитор и половые губы. У них также частично формируется неглубокая вагина. Поскольку их гениталии больше напоминают женские, чем мужские, **мужчины, страдающие ДГТ-недостаточностью**, обычно идентифицируются и воспитываются как девочки. (Мужчины, отличающиеся этим аномальным механизмом половой дифференциации, также иногда описываются как страдающие *синдромом 5-альфа редуктазы (5-alpha reductase syndrome)*.) Однако поскольку их яички продолжают функционировать, в период полового созревания, когда увеличение выработки тестостерона устраняет ДГТ-недостаточность, происходит удивительное превращение. В результате данного процесса яички этих индивидов опускаются и их клиторообразный орган превращается в пенис. Короче говоря, мужчины, страдающие ДГТ-недостаточностью, претерпевают стремительную трансформацию, и их женский облик изменяется на мужской. Какова же их реакция на этот процесс?

М у ж ч и н ы , с т р а д а ю щ и е ДГТ-недостаточностью. *Обладающие нормальным набором хромосом (XY) мужчины, у которых в результате генетического дефекта, препятствующего превращению тестостерона в ДГТ в период пренатального развития, формируются гениталии, напоминающие женские.*

Группа ученых из Университета Корнелл провела исследование с участием 18 мужчин, страдающих ДГТ-недостаточностью и воспитывавшихся как девочки в сельских общинах Доминиканской Республики (Imperato-McGinley et al., 1979). Когда в подростковом возрасте тела этих мужчин начали претерпевать трансформацию, реакцией 16 из них явилось принятие традиционных мужских гендерных ролей, предписываемых их культурой. Результаты данного исследования ставят под сомнение широко распространенное представление о том, что если гендерная идентичность уже сформирована в первые годы жизни, она не может быть изменена без серьезных эмоциональных травм.

Однако учеными был выдвинут ряд серьезных аргументов, ставящих под сомнение ценность результатов данного исследования. Во-первых, культура этой Карибской страны по своему характеру в высшей степени мужская, что могло способствовать более охотному принятию исследуемыми индивидами мужской гендерной идентичности. Действительно, многие из них подвергались огромному социальному давлению в форме насмешек. Соплеменники называли их «кевоте» (quevotte), что означает «пенис в 12 (лет)», или «мачихембра» (machihembra) — «сначала женщина, потом мужчина». Во-вторых, исследование проводилось ретроспективно, в период, когда изучаемые лица были

уже взрослыми. Поскольку воспоминания людей не всегда достоверны, нет оснований с уверенностью утверждать, что все эти молодые люди в детском возрасте подвергались исключительно женской гендерной социализации.

Изучение трех описанных выше разновидностей аномальной половой дифференциации не дает основания для однозначных выводов. В первом примере страдающие САН мужчины, обладающие нормальным мужским набором хромосом, но невосприимчивые к выделяемым собственным организмом андрогенам, приняли женскую гендерную идентичность в соответствии с характером их воспитания. Во втором случае пренатально маскулинизированные женщины, обладающие женским набором хромосом, проявляли типично мужские формы поведения, несмотря на то что они воспитывались как девочки. И наконец, в третьем случае индивиды, обладающие мужским набором хромосом, чьи биологические мужские признаки не были очевидны до наступления периода полового созревания, успешно сменили свою гендерную идентичность на мужскую несмотря на начавшийся в раннем возрасте процесс их социализации как девочек. Действительно ли результаты данных исследований противоречат друг другу или же существует правдоподобное объяснение этих кажущихся несоответствий?

Вопрос для критического размышления. Какая схема исследования позволила бы исследователям определить, является ли изменение гендерной идентичности мужчин, страдающих ДГТ, в подростковом возрасте подлинным и естественным процессом либо же мы имеем дело с искусственным процессом «культурной контаминации»? Будет ли

эксперимент, проведенный по такой схеме, этически безупречен?

Как уже говорилось выше, некоторые данные позволяют предположить, что пренатальные андрогены оказывают влияние на половую дифференциацию мозга, а также запускают процесс маскулинизации половых структур. Тот же генетический дефект, который препятствовал маскулинизации гениталий у мужчин, страдающих САН, в первом приведенном нами примере, мог также блокировать и маскулинизацию их мозга, тем самым способствуя развитию женской гендерной идентичности. Аналогично, мальчишеское поведение внутриутробно маскулинизированных женщин во втором примере также может объясняться маскулинизирующим влиянием пренатальных андрогенов на мозг. И все же благодаря чему мужчины, страдающие ДГТ-недостаточностью, претерпевают относительно безболезненную трансформацию женской гендерной идентичности в мужскую? Возможно, их мозг был пренатально запрограммирован развиваться по мужскому образцу. Предположительно, они обладали нормальным уровнем андрогенов и за исключением генитального развития были в состоянии адекватно реагировать на воздействие этих гормонов во время критических фаз пренатального развития. Мы не можем с уверенностью утверждать, что пренатальные андрогены маскулинизируют мозг. Однако такая интерпретация позволяет дать правдоподобное объяснение того, каким образом страдающие ДГТ-недостаточностью индивиды, на гормональном уровне уже предрасположенные к формированию мужской гендерной идентичности, хотя и идентифицируемые как девочки, могут изменить свою

идентичность на мужскую в подростковом возрасте под влиянием телесных изменений.

Результаты этих интригующих исследований еще раз обращают наше внимание на сложность процесса биологической половой детерминации. Мы убедились в том, что организм в процессе половой дифференциации, предшествующей рождению, должен пройти многочисленные фазы, каждая из которых подвержена сбоям. Эти исследования также заставляют нас поставить фундаментальный вопрос: благодаря чему мы становимся мужчинами или женщинами? Раскрывая этот вопрос, мы обратимся далее к роли социального научения в формировании гендерной идентичности *послерождения*.

Влияние социального научения на гендерную идентичность

До сих пор мы рассматривали исключительно биологические факторы, участвующие в процессе формирования гендерной идентичности. Однако наши ощущения себя мужчинами и женщинами базируются не только на нашей биологической данности. Согласно теории социального научения, наша идентификация либо с мужскими, либо с женскими ролями, или же и с теми и другими (андрогиния) преимущественно является результатом социальных и культурных моделей и влияний, воздействующих на нас на ранних этапах нашего индивидуального развития (Lips, 1997; Lorber, 1995).

Еще до рождения своего ребенка родители (а нередко и другие взрослые, участвующие в воспитании) имеют предвзятые представления о том, чем мальчики и девочки отличаются друг от друга. С помощью множества явных и неявных средств они сообщают о собственных взглядах своим детям (Witt, 1997). Ожидания, связанные с гендерными ролями, оказывают влияние на окружение, в котором воспитывается ребенок, начиная от цвета обоев в детской и заканчивая выбором игрушек. Эти ожидания влияют также и на образ мышления родителей в отношении своих детей. Так, в ходе одного исследования родителей просили описать родившихся у них младенцев. Родители мальчиков описывали их как «сильных», «активных» и «крепких», тогда как родители девочек использовали такие слова, как «мягкая» и «нежная». При этом все новорожденные имели приблизительно одинаковый уровень развития мускулатуры (Rubin et al., 1974). Неудивительно, что ожидания, связанные с гендерными ролями, влияют и на то, как родители реагируют на своих детей. Так, мальчика, вероятно, будут побуждать подавлять слезы, если он поцарапает колено, а также проявлять другие «мужские» качества, такие как независимость и агрессивность. Девочек же будут поощрять за проявления заботы и участия (Hyde, 1996; Mosher & Tomlins, 1988; Siegal, 1987).

К возрасту 18 месяцев у большинства детей прочно формируется гендерная идентичность. Начиная с этого момента подкрепление гендерной идентичности отчасти приобретает характер замкнутого круга. Ведь большинство детей уже активно стремятся вести себя таким образом, какому их научили воспитатели (Kohlberg, 1966; Sedney, 1987). Нередки случаи, когда девочкам

приходится пройти через период, на протяжении которого их заставляют одеваться в вычурные платья или упражняться в выпечке пирожных на кухне, в то время как их собственные матери уже давно сменили свой гардероб на более практичный и навсегда отказались от карьеры домохозяйки.

[25]

Аналогично, маленькие мальчики обычно увлекаются образами супергероев, полицейских и других культурных ролевых моделей и пытаются выработать формы поведения, соответствующие этим ролям.

Антропологические исследования других культур также подтверждают точку зрения теории социального научения на формирование гендерной идентичности. В нескольких обществах различия между мужчинами и женщинами, которые нам представляются врожденными, вовсе никак не проявляются. В частности, в классической работе Маргарет Мид «Пол и темперамент в трех примитивных обществах» (Margaret Mead, *Sex and Temperament in Three Primitive Societies*, 1963) автор приходит к выводу, что для других обществ могут быть характерны совершенно иные представления о том, что свойственно мужчинам, а что — женщинам. В этой широко цитируемой книге, представляющей собой отчет об исследованиях в Новой Гвинее, Мид описывает два общества, в которых различия между мужчинами и женщинами минимальны. Мид отмечает, что в племени мандагамор (Mundugumor) оба пола проявляют агрессивные, безэмоциональные, независимые и эгоцентрические формы поведения. В соответствии с нормами нашего общества такое поведение рассматривалось бы как типично мужское. В

противоположность данной культуре среди арапеш (Arapesh) и женщинам и мужчинам свойственны проявления нежности, чуткости, взаимопомощи, заботы, а также отсутствие агрессии, что в нашем обществе рассматривалось бы как проявления женственности. А среди чамбули (Tchambuli), как уже говорилось в параграфе, открывающем данную главу, мужские и женские гендерные роли фактически являются противоположными тому, что считается типичным для американцев. Однако нет никаких свидетельств в пользу того, что представители этих обществ имеют какие-либо биологические отличия от американцев. Поэтому можно предположить, что представления этих народов о том, что присуще мужчинам, а что женщинам, являются результатом процесса социального научения.

Наконец, сторонники теории социального научения в отношении формирования гендерной идентичности ссылаются на различные исследования, проводимые с детьми, родившимися с амбивалентными наружными половыми органами. Такие дети часто причисляются либо к одному, либо к другому полу, после чего воспитываются соответствующим образом. Большинство ранних исследований в этой области было проведено группой ученых, возглавляемой Джоном Мани (John Money) в госпитале Университета Джонса Хопкинса (Johns Hopkins University Hospital). В период, когда методы лечения амбивалентной гендерной идентичности еще находились на стадии разработки, Мани и его коллеги полагали, что человек рождается психосексуально нейтральным, или недифференцированным. В связи с этим опыт социального научения является важнейшим фактором, определяющим гендерную идентичность и

гендерно-ролевое поведение (Money, 1961, 1963; Money & Ehrhardt, 1972). В результате в те годы ученые уделяли мало внимания сопоставлению наружных половых органов и половых хромосом. Более того, поскольку руководящим принципом было придание наружным половым органам максимального внешнего сходства с естественными, большинству интерсексуальных младенцев приписывался женский пол. Это происходило благодаря тому, что хирургическая реконструкция амбивалентных половых органов в женские технически осуществлялась значительно легче, а кроме того, и по эстетическим и по функциональным параметрам оказывалась успешнее реконструкции пениса (Diamond & Sigmundson, 1997; Nussbaum, 2000).

Мани и его коллеги наблюдали подвергшихся такой хирургической операции детей на протяжении нескольких лет. Они выяснили, что в большинстве изучаемых ими случаев у детей, которым приписывался пол, не соответствующий их хромосомному полу, формировалась гендерная идентичность, соответствующая характеру их воспитания (Money, 1965; Money & Ehrhardt, 1972). Интересный случай представляли два ребенка, лечившиеся в Университете Джонса Хопкинса. Они имели нормальный женский набор хромосом (XX), но претерпели пренатальную маскулинизацию в результате воздействия избыточного количества андрогенов. Данное нарушение было правильно диагностировано у одного из этих детей в возрасте двух лет. В результате маскулинизированным наружным половым органам этого ребенка была хирургическим путем придана женская форма. В более старшем возрасте эта девочка демонстрировала мальчишеский тип поведения (распространенный случай

среди таких девочек), но по внешности была очень женственной, обладала женской гендерной идентичностью, встречалась с мальчиками и мечтала выйти замуж за мужчину. Вторым ребенком был ошибочно идентифицирован как мальчик, обладавший недоразвитым пенисом. Ошибка диагноза была обнаружена лишь в возрасте 3,5 года, когда у ребенка уже прочно сформировалась мужская гендерная идентичность. В результате было принято решение подвергнуть гениталии ребенка дальнейшей маскулинизации хирургическим путем, а в период полового созревания ему было назначено гормональное лечение. В подростковые годы этот ребенок дружил с другими мальчиками и испытывал сексуальное влечение к девочкам. Таким образом, хотя оба ребенка обладали женским набором хромосом и женскими внутренними половыми структурами, у них сформировалась гендерная идентичность, соответствующая приписанному им полу и воспитанию. Эти данные свидетельствуют в пользу определяющей роли социального научения в формировании гендерной идентичности.

Однако в последние годы было обнаружено, что по крайней мере некоторые интерсексуальные дети могут не являться при рождении психосексуально нейтральными, как это считалось ранее. Так, было проведено многолетнее наблюдение за несколькими интерсексуальными детьми, прошедшими курс лечения, разработанный в Университете Джонса Хопкинса. Это наблюдение показало, что у части этих индивидов возникали серьезные проблемы с адаптацией к приписанной им гендерной принадлежности (Diamond, 1997; Diamond & Sigmundson, 1997). Одним из наиболее показательных является пример двух однояйцевых

близнецов, с одним из которых произошел несчастный случай при обрезании. В результате этого большая часть тканей его пениса была разрушена. Поскольку никакая пластическая операция не могла восстановить его сильно поврежденный пенис, было рекомендовано воспитывать ребенка как девочку и осуществить соответствующую операцию по перемене пола. Через несколько месяцев родители приняли решение воспитывать ребенка как девочку. Вскоре после этого с целью облегчения процесса феминизации ребенок был подвергнут кастрации и первичной генитальной хирургической операции. Дальнейшие операции по формированию полноценной вагины были отложены до времени достижения ребенком более старшего возраста. Последующие анализы обоих близнецов, проводимые в период раннего детства, показали, что несмотря на тот факт, что оба близнеца обладали идентичным генетическим материалом, их реакцией на отдельное социальное научение явилось формирование противоположных типов гендерной идентичности. Более того, ребенок, которому была приписана новая гендерная идентичность уже после рождения, развился в полноценную девочку.

Если бы история двух близнецов на этом заканчивалась, мы располагали бы убедительными свидетельствами в пользу определяющей роли социального научения в формировании гендерной идентичности. Однако в 1979 году психиатр, отслеживавший этот случай, обнаружил новые факты. По его наблюдениям, тот из близнецов, которому была приписана новая гендерная идентичность, испытывает значительные трудности, пытаясь адаптироваться к роли женщины (Willims & Smith, 1979). Более позднее

обследование (Diamond & Sigmundson, 1997) показало, что начиная с возраста 14 лет, еще не зная о своем обладании мужским хромосомным набором (XY) и вопреки рекомендациям членов семьи и врачей, данный индивид решил отказаться от роли женщины. Решительный отказ жить в качестве женщины наряду со значительным улучшением эмоционального состояния после принятия роли мужчины убедил специалистов в уместности повторной перемены пола. Постхирургическая адаптация прошла прекрасно, и с помощью лечения тестостероном близнец «превратился» в привлекательного юношу. В возрасте 25 лет он женился на женщине, усыновил ее детей и без каких-либо проблем принял на себя роль отца и мужа. Эта удивительная история изложена в книге Джона Колапинто «Согласно замыслу природы: мальчик, воспитанный как девочка» (John Colapinto, *As Nature Made Him: The Boy Who Was Raised as a Girl*, 2000).

Данный случай свидетельствует о необходимости долгосрочных исследований детей, которым была приписана новая половая принадлежность. Отчет о первом этапе описанного выше исследования, проведенном в период, когда ребенок еще находился на ранней стадии развития, широко цитировался в прессе, а также в научных и медицинских кругах. Он рассматривался как очевидное свидетельство того, что гендерная идентичность при рождении является психологически нейтральной, еще не сформированной опытом социального научения. Теперь, спустя многие годы, в течение которых эта точка зрения продолжала господствовать, мы обнаруживаем, насколько ошибочной может оказаться подобная интерпретация. Даже сам Джон Мани, в прошлом активный проповедник данной

точки зрения, в настоящее время уже не придерживается столь крайних взглядов (см. Мопеу, 1994а).

Другое недавно проведенное исследование заставило ученых поставить вопрос об обоснованности общераспространенной практики хирургического формирования пола детей, обладающих амбивалентными половыми органами. В отчете о данном исследовании описывалась история развития 27 детей, родившихся без пениса (дефект, известный как *клоакальная экстрофия, cloacal exstrophy*). Однако во всем остальном эти дети были мальчиками, обладавшими нормальными яичками, хромосомами и гормонами. Двадцати пяти из 27 этих детей вскоре после рождения был «приписан пол» путем кастрации. После этого родители воспитывали их как девочек. Тем не менее для всех 25 детей, в настоящее время находящихся в возрасте от 5 до 16 лет, характерны игры, типичные для мальчиков, а 14 из них объявили себя мальчиками. Двое мальчиков, которым не была приписана новая половая принадлежность и которые воспитывались как мальчики, судя по всему, лучше адаптировались к своей роли, чем остальные 25 детей. Полученные результаты побудили Уильяма Райнера (William Reiner, 2000), специалиста, под руководством которого проводилось данное исследование, прийти к заключению, что «со временем и с возрастом дети в состоянии самостоятельно определить свою гендерную принадлежность, независимо от характера и количества информации, а также воспитания, противоречащих их выбору» (р. 1).

*В о п р о с д л я к р и т и ч е с к о г о
р а з м ы ш л е н и я.* Допустим, что вы руководитель
группы медицинских работников, которым
необходимо назначить наилучший метод лечения

младенца, родившегося истинным гермафродитом. Будете ли вы приписывать ребенку гендерную идентичность и проводить хирургическое и/или гормональное лечение в соответствии с приписанным полом? Если да, какую гендерную принадлежность вы выберете? Почему? Если вы предпочтете отказаться от приписывания гендерной принадлежности, какую стратегию отслеживания или контроля этого ребенка в период его индивидуального развития вы предложите?

Медицинские работники продолжают проявлять осторожность при пересмотре стандартных курсов лечения, назначаемых интерсексуальным детям, в особенности учитывая «отсутствие окончательных результатов долгосрочных исследований пациентов, подвергшихся лечению амбивалентных гениталий» (Lerman et al., p. 11). Однако отчеты о проведенных в последние годы исследованиях сигнализируют нам о необходимости пересмотра традиционного подхода к приписыванию пола интерсексуальным детям.

Сегодня ряд авторитетных исследователей утверждают, что господствовавшие ранее представления о гендерной нейтральности при рождении и эффективности перемены пола детей могут быть ошибочными. Более того, растет число данных, свидетельствующих о том, что несмотря на все усилия, направленные на воспитание детей с мужским хромосомным набором, но подвергшихся перемене пола на женский, некоторые, а возможно и многие из них в процессе индивидуального развития проявляют явные мужские тенденции и даже могут изменить приписанный им пол по достижении подросткового возраста (Colapinto,

2000; Diamond & Sigmundson, 1997; Reiner, 1997, 2000). Озабоченность вопросами эффективности и этичности стандартных методов лечения, применяемых по отношению к интерсексуальным индивидам, явилась источником горячей полемики вокруг интерсексуальных индивидов, а также работающих с ними исследователей и специалистов. Эта полемика описана нами во вставке «Стратегии лечения интерсексуальных индивидов: споры и противоречивые свидетельства».

На грани. *Стратегии лечения интерсексуальных индивидов: споры и противоречивые свидетельства*

Мы живем в мире, в котором усиленно подчеркивается разделение людей на два пола. При существующем образе мышления рождение людей с амбивалентными половыми органами рассматривается как биологическая неисправность, которую необходимо устранить. Джон Мани и его коллеги из Университета Джонса Хопкинса стояли у истоков разработки курса лечения интерсексуальных индивидов. Этот курс приобрел статус стандартного метода еще в 1960-х годах и продолжает использоваться и сегодня. В соответствии с рекомендациями этого курса группа профессионалов в процессе обсуждения с родителями «выбирает», к какому полу следует отнести интерсексуального ребенка. В результате, с целью снизить вероятность возникновения в будущем адаптационных проблем или гендерной неопределенности, назначается хирургическое или гормональное лечение. Согласно сообщениям Мани и его коллег, большинство интерсексуальных индивидов, проходящих лечение в соответствии с рекомендациями данного курса, вырастают относительно успешно

адаптированными людьми, обладающими гендерной идентичностью, соответствующей характеру их воспитания (Money 1995; Money and Ehrhardt, 1972).

Однако в последние годы был поднят ряд серьезных вопросов, касающихся как долгосрочности положительных эффектов, так и этической приемлемости этого ставшего стандартным курса лечения (Dreger, 1998; Fausto-Sterling, 1999; Kessler, 1998). Милтон Даймонд (Milton Diamond), резко критикующий стратегии лечения, разработанные Джоном Мани, на протяжении длительного времени проводил отслеживание ряда интерсексуальных индивидов, прошедших данный курс лечения. Его исследования показали, что некоторые из этих людей испытывали значительные адаптационные трудности, которые они связывали с биосоциальным влиянием своей интерсексуальности (Diamond, 1997; Diamond & Sigmundson, 1997).

Исследования Даймонда и других ученых послужили поводом для активных дебатов среди интерсексуальных индивидов, исследователей и медицинских работников по вопросу о том, какие практики должен включать правильный метод лечения интерсексуальных индивидов.

Некоторые специалисты, и сегодня являющиеся сторонниками курса лечения, предложенного Мани, утверждают, что интерсексуальным младенцам должна однозначно приписываться определенная гендерная принадлежность в как можно более раннем возрасте и безусловно до начала формирования гендерной идентичности на втором году жизни. Специалисты, придерживающиеся данной точки зрения, выступают за хирургическое и/или гормональное вмешательство с целью минимизации гендерной неопределенности.

Альтернативная точка зрения, отстаиваемая Даймондом и другими учеными, предлагает трехсторонний подход к лечению интерсексуальных индивидов. Во-первых, медицинские работники должны сделать наиболее точное предположение относительно окончательной гендерной идентичности интерсексуального младенца и порекомендовать родителям воспитывать ребенка в соответствии с этой идентичностью. Во-вторых, хирургических операций по изменению гениталий (которые впоследствии, возможно, придется проводить повторно для достижения обратного результата) на ранних стадиях индивидуального развития следует избегать. И в-третьих, как ребенку, так и его родителям должны быть предоставлены качественное консультирование и точная информация в период активного индивидуального развития ребенка. Это должно делаться для того, чтобы этот ребенок в конце концов мог принять самостоятельное информированное решение, касающееся необходимых дополнительных медицинских процедур, таких как хирургическое и/или гормональное лечение.

Как стратегия лечения, предлагаемая Даймондом, так и стандартный курс вызывают ряд серьезных вопросов. Является ли проведение хирургической операции по изменению гениталий родившихся младенцев нарушением их прав человека на информированное согласие? Если оставлять интерсексуальным детям амбивалентные половые органы, может ли это вызвать проблемы, связанные с их функционированием в школе или в других ситуациях, когда об их физических нарушениях могут узнать другие люди? Может ли когда-нибудь общество эволюционировать таким образом, чтобы выйти за рамки

модели разделения человечества на два пола и признать законность третьей, интерсексуальной формы существования людей?

Среди отчетов об изучении конкретных случаев встречаются сообщения о людях, успешно адаптировавшихся к своей интерсексуальности без прохождения какого-либо лечения (Fausto-Sterling, 1993; 1994; Laurent, 1995). Кроме того, в течение последних лет некоторые лица, прошедшие стандартный курс лечения, высказывали резкое недовольство тем, что они подверглись медицинскому вмешательству в младенческом возрасте (Angier, 1996; Goodrum, 2000). Более того, «многие интерсексуальные индивиды, в настоящее время достигшие зрелого возраста, выступают за то, чтобы положить конец обращению с интерсексуальными детьми как с "поврежденным товаром", нуждающимся в ремонте» (Goodrum, 2000, p. 2).

Активисты интерсексуального движения, учредившие организацию, названную Интерсексуальным обществом Северной Америки (Intersex Society of North America, ISNA), утверждают, что интерсексуальные индивиды представляют собой случаи генитальной вариативности, а не генитальных аномалий. ISNA проповедует стратегию невмешательства, в соответствии с которой интерсексуальные дети не должны подвергаться хирургической операции по изменению гениталий в младенчестве. Они должны иметь возможность принять самостоятельное и сознательное решение относительно подобных процедур в более зрелом возрасте (Nussbaum, 2000). Кроме того, активисты ISNA считают, что имеет место нарушение врачебной этики в случаях, когда: 1) операции

подвергаются дети, не способные дать информированное согласие; 2) интерсексуальным индивидам отказывается в праве оставаться интерсексуальными, сохраняя свою собственную гендерную идентичность; 3) родителей побуждают скрывать от своих детей информацию об их интерсексуальности.

Активисты интерсексуального движения также подвергают суровой критике один из аспектов лечения интерсексуальных индивидов, который ранее по большей части игнорировался. Операция по изменению гениталий может негативно сказаться на способности индивида к получению сексуального удовольствия (Kessler, 1998; Reiner, 1997). Так, уменьшение хирургическим путем увеличенного клитора у внутриутробно маскулинизированных женщин может привести к притуплению эротических ощущений. А это, в свою очередь, будет препятствовать получению генитального удовольствия и достижению оргазма.

В настоящее время существует значительно больше вопросов, чем ответов, касающихся наиболее подходящих способов лечения интерсексуальных младенцев. Такая неопределенность в значительной степени обусловлена недостатком окончательных результатов долгосрочных наблюдений интерсексуальных индивидов (Lerman et al., 2000). Нам остается только надеяться, что время и новые исследования в конце концов приведут к разрешению этой проблемы.

Интеракциональная модель

На протяжении многих десятилетий не утихают споры ученых об относительной роли врожденного и приобретенного в процессе индивидуального развития. (К первому относят различные биологические детерминанты, ко второму — факторы социального научения и окружающей среды.) Сегодня представляется очевидным, что гендерная идентичность является продуктом как биологических факторов, так и социального научения. Имеется поистине огромное количество свидетельств, заставляющих отказаться от представления о том, что нормальные младенцы рождаются психосексуально нейтральными. Мы уже убедились, что в организме младенцев содержится сложный и еще не до конца изученный биологический субстрат. Такой «субстрат» и обуславливает предрасположенность человека к взаимодействию со своим социальным окружением особым образом, характерным для лиц либо мужского, либо женского пола.

Лишь немногие современные исследователи продолжают считать, что гендерная идентичность у людей имеет исключительно биологическую основу. Слишком много данных свидетельствует о том, какую важную роль играет жизненный опыт в формировании нашего образа самих себя. Это касается не только половой самоидентификации, но и всех других аспектов наших взаимоотношений с окружающими людьми. Поэтому большинство ученых, занимающихся и теоретическими разработками, и практическими исследованиями, поддерживают *интеракционную модель*. Такая модель учитывает как роль биологии, так и жизненного опыта в формировании гендерной идентичности (Golombok & Fivush, 1995). Можно

надеяться, что по мере накопления новых данных в ходе дальнейших исследований, среди которых важное место принадлежит долгосрочному анализу, мы сможем получить более ясное представление об относительном влиянии двух основных сил, формирующих гендерную идентичность и определяющих гендерно-ролевое поведение.

Задайте себе вопрос. Считаете ли вы, что ваша гендерная идентичность была биологически «запрограммирована» от рождения, или она была приобретена вами в результате процесса социализации в детском возрасте?

Транссексуализм и трансгендеризм

Мы выяснили, что формирование гендерной идентичности представляет собой очень сложный процесс, подверженный влиянию множества факторов. В связи с этим соответствие биологического пола и гендерной идентичности никоим образом не является гарантированным. В последние годы люди начали все больше осознавать, насколько богат спектр гендерных идентичностей и ролей. При этом многие люди оказываются где-то в средней части спектра, соответствующей отклонениям гендерной идентичности. Сообщество людей, у которых проявляются гендерные отклонения, состоящее из *транссексуальных* и *трансгендерных* индивидов, приобрело значительный вес как в научных кругах, так и в средствах массовой информации.

Транссексуалами называют людей, чья гендерная идентичность противоположна их биологическому полу (Cole et al., 1997). Такие люди чувствуют себя загнанными в тело «не того» пола. Данное отклонение

получило название **гендерной дисфории**. Так, с анатомической точки зрения мужчина-транссексуал чувствует, что он является женщиной, которой по иронии судьбы достались мужские половые органы. Он желает быть социально идентифицирован как женщина. Многие транссексуалы подвергают себя процедурам по перемене пола, включающим всестороннее медицинское обследование, гормональную терапию и генитальную хирургию. Однако не все индивиды, страдающие гендерной дисфорией, хотят полной перемены пола. Вместо этого они могут желать обладания лишь физическим телом, или гендерной ролью, и/или сексуальностью другого пола. Хотя многие индивиды, страдающие гендерной дисфорией, желают достижения всех трех этих целей, как это имеет место среди большинства транссексуалов, некоторые довольствуются приобретением только одного или двух аспектов, присущих другому полу (Carroll, 1999). Более того, некоторые трансгендерные индивиды, у которых проявляются отклонения в гендерно-ролевом поведении, имеют лишь легкую форму гендерной дисфории либо полностью свободны от нее.

***Транссексуал.** Индивиду чья гендерная идентичность противоположна его/ее биологическому полу.*

***Гендерная дисфория.** Неудовлетворенность собственным биологическим полом или гендерной ролью.*

Термин **трансгендерные** обычно используется по отношению к индивидам, чья внешность и манеры поведения не соответствуют гендерным ролям, предписываемым обществом лицам того или иного пола. Иными словами, трансгендерные индивиды «в той или

иной степени «нарушают» культурные нормы, предписывающие, какими «должны» быть мужчины или женщины» (Goodrum, 2000, p. 1). Эти «нарушения» часто включают периодическое или постоянное ношение одежды другого пола. К числу индивидов, у которых проявляются отклоняющиеся трансгендерные формы поведения, принято относить:

— мужчин-андрофилов (испытывающих влечение к мужчинам), которые носят женскую одежду и принимают женские роли с целью привлечения мужчин (часто гетеросексуальных); иногда они делают это (что случается реже) с целью развлечения (в частности, в форме подражания женщинам в одежде и манерах поведения);

— мужчин-гинефилов (испытывающих влечение к женщинам), которые имеют желание превратиться в женщину, но при этом вполне довольны своей мужской ролью, которая может включать брак с женщиной наряду с частыми переодеваниями в женскую одежду и/или социализацией в качестве женщины;

— женщин-гинефилок (испытывающих влечение к женщинам), которые проявляют мужские качества (а иногда и полноценную мужскую идентичность), но никогда не стремятся к перемене пола (Carroll, 1999).

Трансгендерные. Термин, используемый по отношению к индивидам, чья внешность и/или манеры поведения не соответствуют традиционным гендерным ролям.

До недавнего времени нетранссексуальных индивидов, переодевающихся в одежду другого пола, называли *трансвеститами*. В настоящее время данный термин, как правило, применяется только по отношению

к лицам, носящим одежду другого пола с целью достичь сексуального возбуждения (см. тему *трансвестический фетишизм* в главе «Нетипичное сексуальное поведение»). Трансгендерные индивиды, носящие одежду другого пола, в основном делают это с целью получения скорее психосоциального, чем сексуального удовлетворения.

Некоторые *интерсексуальные* индивиды, при рождении обладающие комбинацией мужских и женских наружных половых органов, также считают себя членами трансгендерного сообщества. Это сообщество может включать и интерсексуальных индивидов, подвергшихся хирургическому и/или гормональному лечению с целью достижения соответствия между их анатомическими половыми структурами и гендерной идентичностью (Goodrum, 2000).

Очевидно, что далеко не все люди, не считающие себя совершенным воплощением предписываемых культурой гендерных ролей, относятся к числу членов трансгендерного сообщества. Сегодня многие люди ведут более *андрогинный* образ жизни, вплетая в свою личность и поведение различные аспекты маскулинности и фемининности. Некоторые авторы относят андрогинных мужчин или женщин к трансгендерному континууму. Однако другие ученые, включая авторов этой книги, не склонны приравнивать андрогинность к трансгендеризму. (Мы рассмотрим тему андрогинности в конце данной главы.)

Основное различие между транссексуалами и трансгендерными индивидами состоит в том, что последние не хотят изменять свое физическое тело, чтобы более успешно адаптироваться к личностным или социальным ролевым ожиданиям. Транссексуалы же

часто подвергают себя серьезным хирургическим операциям, пытаясь достичь соответствия своего тела и собственной гендерной идентичности. В отличие от них большинство трансгендерных индивидов не желают претерпевать анатомические изменения. Однако они периодически или регулярно носят одежду и перенимают манеры поведения другого пола. Некоторые трансгендерные индивиды постоянно живут, демонстрируя гендерно-ролевые формы поведения, противоположные предписываемым обществом лицам их биологического пола (Bolin, 1997).

Отклонения гендерной идентичности и сексуальная ориентация

Многие люди не вполне понимают, в чем состоит различие между гендерной идентичностью (в особенности отклонениями гендерной идентичности) и сексуальной ориентацией. Говоря простым языком, гендерная идентичность — это то, кто мы есть, — наше собственное субъективное ощущение себя мужчиной, женщиной или лицом, сочетающим в себе признаки обоих полов. Сексуальная же ориентация связана с тем, к какому полу мы испытываем эмоциональное и сексуальное влечение (см. главу «Сексуальные ориентации»).

Большинство транссексуалов до перемены пола испытывают влечение к людям, подобным им по своим анатомическим признакам, но не по своей гендерной идентичности. Так, транссексуал, обладающий женской гендерной идентичностью и чувствующий себя «загнанным» в мужское тело (а также часто

идентифицируемый как мужчина другими членами общества), скорее всего, будет испытывать влечение к мужчинам. Иными словами, такая «женщина» имеет гетеросексуальную ориентацию, базирующуюся на ее идентификации себя как женщины. Но если она реализует свои сексуальные желания до прохождения процедур по перемене пола, она может быть ошибочно причислена к гомосексуалистам. Говоря о постхирургической сексуальной ориентации, можно сделать вывод, что почти все транссексуалы, сменившие женский пол на мужской, желают иметь в качестве сексуальных партнеров женщин. Транссексуалы же, сменившие мужской пол на женский, могут иметь сексуальную ориентацию, направленную на любой из полов. Однако в большинстве случаев в качестве сексуальных партнеров они предпочитают мужчин (Zhou et al., 1995).

Хотя транссексуалы преимущественно гетеросексуальны, трансгендерное сообщество отличается более эклектическим составом. Оно включает и гомосексуалистов, и лесбиянок, и бисексуалов, и гетеросексуалов (Goodrum, 2000).

Являются ли транссексуализм и трансгендеризм расстройствами гендерной идентичности?

В четвертом издании «Диагностического и статистического руководства по определению психических расстройств» (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-IV*) содержится наиболее широко используемая система классификации

психических расстройств (American Psychiatric Association, 1994). В соответствии с данной классификационной схемой индивид, имеющий **расстройство гендерной идентичности**, должен соответствовать четырем строго определенным критериям: 1) обладать сильной и постоянной кросс-гендерной идентификацией; 2) испытывать постоянный дискомфорт, связанный со своей половой принадлежностью, или ощущение неадекватности при выполнении ролей своего пола; 3) иметь нарушения, не согласующиеся с его физической интерсексуальностью; 4) иметь нарушения, являющиеся источником клинически значимой неудовлетворенности или проблем в социальной, профессиональной или других важных сферах функционирования.

Расстройство гендерной идентичности. Расстройство, характеризующееся наличием кросс-гендерной идентификации, вызывающей постоянный дискомфорт, связанный со своей половой принадлежностью, а также проблемы в повседневном функционировании.

До опубликования этих рекомендаций практически все транссексуалы, а также многие трансгендерные индивиды рассматривались как страдающие «патологическими» расстройствами гендерной идентичности. Однако изменения в общественном сознании, способствующие более глубокому пониманию динамики отклонений гендерной идентичности и гендерных ролей, породили тенденцию, побуждающую многих профессионалов и членов общества бросить вызов традиционной поляризации гендерной принадлежности на женскую и мужскую. Надо отметить тот факт, что большинство транссексуалов, а возможно и определенная часть трансгендерных индивидов

действительно удовлетворяют критериям расстройств гендерной идентичности. Однако несмотря на это в настоящее время считается все более приемлемым для таких индивидов не подвергаться в течение жизни операциям по перемене пола и не испытывать при этом постоянного давления, побуждающего к поиску «лечения» (Деппу, 1997). Тем не менее перемена пола все же остается актуальной возможностью для многих транссексуалов.

Транссексуализм: этиология, процедуры по перемене пола и их результаты

В 60-х — начале 70-х годов, когда в США были впервые разработаны медицинские процедуры по перемене пола, приблизительно три из четырех подававших просьбу о перемене пола биологически являлись мужчинами, желающими стать женщинами (Green, 1974). Большинство медицинских работников считают, что и сегодня количество мужчин, желающих изменить свой пол, превосходит количество женщин. Однако мы располагаем свидетельствами того, что в последнее время эта пропорция заметно выравнивается (Landen et al., 1998).

Поговорим об «этом». *Уважительное обращение с транссексуальными или трансгендерными индивидами в ситуациях общения*

Александр Джон Гудрам (Alexander John Goodrum, 2000) недавно опубликовал информативную статью, посвященную транссексуализму и трансгендеризму. В

этой статье он дает рекомендации по общению или взаимодействию с индивидами, проявляющими отклонения гендерной идентичности и/или поведения.

— Очень важно использовать правильные формы обращения к транссексуальным или трансгендерным индивидам. Если некто идентифицирует себя как мужчину, про него следует говорить *он*; если же человек идентифицирует себя как женщину, про нее следует говорить *она*. Если вы испытываете сомнения, вполне уместно спросить данное лицо, какое обращение является предпочтительным или ожидаемым. После того как вы выяснили это, старайтесь быть последовательными. Если вы вдруг забыли и использовали неправильное местоимение, поправьтесь. Большинство транссексуальных и трансгендерных индивидов поймут, что вы оговорились, и оценят ваши усилия.

— Никогда не «выдавайте» человека, сообщая другим, что он или она является транссексуальным или трансгендерным индивидом, без его согласия. Кроме того, не предполагайте, что другие люди знают об отклонениях гендерной идентичности данного лица. Многие транссексуальные и трансгендерные индивиды «играют» очень искусно, и единственным способом узнать об их отклонениях гендерной идентичности является прямое сообщение этого факта. Очевидно, что решение о том, сообщать или не сообщать о своем гендерном статусе, должно приниматься самим индивидом. В связи с этим очень непочтительно не принимать во внимание этот факт.

— Здравый смысл и хорошие манеры обязывают нас никогда не спрашивать транссексуальных или

трансгендерных индивидов, какова их генитальная анатомия и/или какова их сексуальная реакция на других людей.

— Наконец, не делайте предположений относительно того, является ли ориентация человека гомосексуальной, бисексуальной или гетеросексуальной. Лицо, находящее уместным раскрыть информацию, касающуюся своей сексуальной ориентации, может самостоятельно сообщить вам об этом.

Значительный объем клинической литературы посвящен характеристикам, причинам (этиологии) и методам лечения транссексуализма. Некоторые факторы уже сегодня с точностью установлены. Мы знаем, что большинство транссексуалов являются биологически нормальными индивидами, обладающими здоровыми половыми органами, неповрежденными внутренними репродуктивными структурами и нормальным набором хромосом (XX или XY). Кроме того, транссексуализм, как правило, является самостоятельным отклонением, а не частью более общего психопатологического расстройства, такого как шизофрения или глубокая депрессия. Одно из недавно проведенных исследований показало, что менее чем у 10 % выборки из 137 транссексуалов наблюдались симптомы, связываемые с психическими заболеваниями (Cole et al., 1997). Менее понятными остаются причины, по которым эти индивиды отвергают свою анатомию.

У многих транссексуалов ощущение собственного несоответствия своей генитальной анатомии развивается еще в раннем детстве. Так, некоторые из них вспоминают, что испытывали сильную идентификацию с

характеристиками другого пола уже в пяти-, шести- или семилетнем возрасте. В отдельных случаях таким людям удавалось отчасти ослабить этот дискомфорт, воображая себя представителями другого пола. Однако зачастую это выходило за рамки простого воображения и приводило к фактическому переодеванию в одежду другого пола. В более редких случаях сильная идентификация с другим полом не возникала до достижения периода полового созревания или зрелого возраста.

В настоящее время среди ученых нет ясного понимания этиологии транссексуализма. Серьезные разногласия также существуют и по поводу наиболее адекватных клинических стратегий преодоления этой аномалии. Помня о том, что споры по данному вопросу еще не разрешены, постараемся резюмировать наши достаточно непрочные знания, касающиеся этого в высшей степени необычного отклонения гендерной идентичности.

Этиология

Многие ученые пытались объяснить феномен транссексуализма. Однако имеющиеся в нашем распоряжении данные не позволяют прийти к однозначным выводам (Money, 1994b). Некоторые авторы утверждают, что решающую роль могут играть биологические факторы. Согласно одной из теорий, пренатальное воздействие избыточного количества гормонов другого пола может вызывать нарушения дифференциации мозга (Pauly, 1974). Данная теория отчасти подтверждается недавно проведенным исследованием, в ходе которого BST характерных для

женщин размеров был обнаружен у шестерых транссексуалов, сменивших мужской пол на женский (Zhou et al., 1995). Возвращаясь к рассмотренной выше теме дифференциации мозга, вы можете вспомнить, что BST представляет собой участок гипоталамуса, в норме на 50 % больший по размерам у гетеросексуальных мужчин, чем у гетеросексуальных женщин. По мнению авторов данного исследования, наличие необычно маленького, напоминающего женский BST, обнаруженного у этих шестерых индивидов (по биологическим признакам мужчин), обладающих женской гендерной идентичностью, «не может объясняться различиями половых гормонов у взрослых» (р. 70). Хотя мы вынуждены ожидать дальнейших исследований, которые бы подтвердили эти интригующие результаты, данное открытие свидетельствует в пользу того, что процесс формирования гендерной идентичности может подвергнуться радикальной трансформации в результате изменения механизмов взаимодействия между развивающимся мозгом и пренатальными половыми гормонами.

Также было высказано предположение, что причиной транссексуализма может являться и аномальный уровень половых гормонов в зрелом возрасте. Однако данное объяснение противоречит многочисленным данным, свидетельствующим о том, что уровень половых гормонов у взрослых транссексуалов является нормальным (Meyer et al., 1986; Zhou et al., 1995).

Другая теория, касающаяся причин транссексуализма, в пользу которой имеется ряд свидетельств, гласит, что развитию данной аномалии в значительной степени способствует опыт социального

научения. Ребенок может подвергаться воздействию различных обуславливающих факторов, подкрепляющих формы поведения, традиционно приписываемые другому полу (Green, 1974; Money & Primrose, 1968). У ребенка могут установиться тесные отношения, вызывающие иную идентификацию, с родителем другого пола. А реакции взрослого могут явиться прочным подкреплением этой идентификации. Маленький мальчик может играть, представляя себя девочкой, а девочка может воображать себя «папенькиным сыночком». Такие кросс-гендерные формы поведения могут получать столь однозначное вознаграждение, что ребенку будет трудно, а то и невозможно сформировать адекватную гендерную идентичность.

Однако сколь сложную задачу ни представляло бы для нас определение причин транссексуализма, возможно, еще более трудной является разрешение проблемы противоположной гендерной идентичности. Как уже говорилось выше, большинство транссексуалов следуют гетеросексуальному сценарию и предпочитают вступать в сексуальные отношения с лицами другого пола. Тот факт, что «другой пол» обладает гениталиями, подобными их собственным, значительно затрудняет поиск партнера. Большинство транссексуалов желают интимных контактов с гетеросексуалами. Так, мужчина-транссексуал хочет быть желанным как женщина для гетеросексуального мужчины, а большинство транссексуальных женщин не довольствуются чисто лесбийскими отношениями. Эти романтические и сексуальные потребности зачастую оказывается трудно удовлетворить. В итоге и гетеросексуалам и гомосексуалам, как правило, удается найти отвечающего взаимностью партнера

соответствующей сексуальной ориентации. Однако все же наиболее желанные партнеры для транссексуала, скорее всего, отвергнут его проявления сексуального интереса.

Возможные варианты для транссексуалов

Медицина традиционно рассматривала только два возможных пути преодоления гендерной дисфории для транссексуалов: либо изменение гендерной идентичности в соответствии с физическим телом, либо изменение тела в соответствии с гендерной идентичностью (Carroll, 1999). Существуют, однако, и другие возможности. Последние клинические данные свидетельствуют о том, что некоторые неоперированные транссексуалы открывают для себя, что они могут достичь психологического удовлетворения благодаря таким формам поведения, как включение в свой репертуар ролей другого пола и ношение одежды другого пола (Carroll, 1999). Тем не менее в большинстве случаев наилучшим вариантом остается приведение своего тела в соответствие со своей психикой путем хирургического или гормонального изменения генитальной анатомии и физиологии организма. Однако вопрос о перемене пола с помощью медицины не решается просто, поскольку он связан со значительными временными и материальными затратами.

Один из ведущих специалистов по лечению транссексуализма рекомендует тщательно проанализировать все возможные альтернативы, включая психотерапию, прежде чем рассматривать вопрос о необратимой операции по перемене пола (Pauly,

1990). Безусловно, далеко не каждый взрослый индивид, страдающий расстройством гендерной идентичности, нуждается в психотерапии перед прохождением процедур по перемене пола. Однако международная ассоциация гендерной дисфории Харри Бенджамина (Harry Benjamin International Gender Dysphoria Association, HBGDA) недавно опубликовала пересмотренные стандарты по обращению с лицами, страдающими расстройствами гендерной идентичности, предписывающие психотерапию в определенных ситуациях (Levine, 1999). Психотерапия может стать для транссексуальных индивидов источником информации о имеющихся у них возможностях и позволить им обсудить и проанализировать те возможности, которые они прежде не рассматривали.

Процедуры по перемене пола

Первый этап процесса по перемене пола включает детальные диагностические интервью, целью которых является всесторонняя оценка мотивации индивидов. Тем из них, кто испытывает серьезные противоречия и неопределенность по поводу своей гендерной идентичности, хирургическая операция не рекомендуется. Тем индивидам, у которых имеет место очевидное и реальное несоответствие между их гендерной идентичностью и биологическим полом, рекомендуется вести образ жизни, соответствующий их гендерной идентичности (в частности, принять подходящий стиль одежды и манеры поведения). Если по прошествии периода от нескольких месяцев до года или более можно говорить о том, что индивид успешно

адаптировался к данному образу жизни, следующим шагом является гормональная терапия. Она используется для того, чтобы способствовать проявлению находящихся в латентном состоянии признаков, характерных для выбранного пола.

Так, мужчинам, желающим стать женщинами, назначают препараты, препятствующие выработке тестостерона, наряду с дозами эстрогена, способствующего росту грудных желез, смягчению кожи, тормозящего рост волос на лице и теле, а также придающего телу женственные формы. При этом также снижается сила мышц и сексуального желания. Высота голоса не меняется. Транссексуальным женщинам, желающим стать мужчинами, назначается тестостерон, способствующий росту волос на теле и лице, понижающий высоту голоса и способствующий некоторому уменьшению размера грудных желез. Тестостерон также подавляет и менструальный цикл. Большинство медицинских работников, осуществляющих процедуры по перемене пола, требуют, чтобы кандидаты до прохождения операции в течение года или более вели образ жизни представителей другого пола. Одновременно они проходят курс гормональной терапии. В любой момент на протяжении этого периода процесс может быть успешно обращен вспять, хотя лишь немногие транссексуалы используют эту возможность.

Последним этапом перемены пола является хирургическая операция (рис. 3.6). Хирургические процедуры наиболее эффективны для мужчин, желающих стать женщинами. Мошонка и пенис удаляются, а вагина формируется путем реконструкции тазовых тканей (рис. 3.6, а). Эта процедура требует особых предосторожностей по сохранению

чувствительных нервных окончаний, содержащихся в коже пениса. Эти чувствительные кожные ткани перемещаются внутрь вновь образованной вагины. Операция делает возможным половой акт, хотя при этом потребуется дополнительная смазка. Многие транссексуалы, сменившие мужской пол на женский, сообщают, что после операции они способны испытывать сексуальное возбуждение и оргазм (Baur, 2001; Lief & Hubschman, 1993; Schroder & Carroll, 1999). Гормональное лечение может вызвать значительное увеличение грудных желез, однако некоторые индивиды также используют и имплантацию. Волосистой покров на лице и теле, рост которого подавляется благодаря гормональному лечению, может быть удален дополнительно методом электролиза.

С биологической точки зрения женщинам, желающим стать мужчинами, хирургическим путем удаляют грудные железы, матку, яичники, а вагина зашивается. Процесс формирования пениса значительно сложнее, чем вагины. Как правило, пенис конструируется из брюшной ткани или из тканей половых губ и промежности (рис. 3.6, б). Этот сконструированный орган не способен к естественной эрекции как реакции на сексуальное возбуждение. Однако имеется ряд искусственных приспособлений, обеспечивающих твердость пениса во время полового акта. Один из способов предполагает формирование пустого кожного канала на нижней стороне ствола пениса, в который может вводиться твердый силиконовый стержень. Другим вариантом является использование имплантируемого надувного приспособления, описанного в главе «Сексуальная терапия и совершенствование сексуальных отношений». Если эротически чувствительная ткань

клитора оставляется в основании хирургически конструируемого пениса, индивид также способен испытывать эротические ощущения и оргазм. Однако в ходе исследования 25 прооперированных транссексуалов было обнаружено, что хотя 90 % всех участников исследования выразили удовлетворенность результатами хирургической операции и своей послеоперационной сексуальной жизнью, способность к достижению оргазма фактически возросла у индивидов, сменивших женский пол на мужской. У сменивших же мужской пол на женский она несколько снизилась (Lief & Hubschman, 1993).

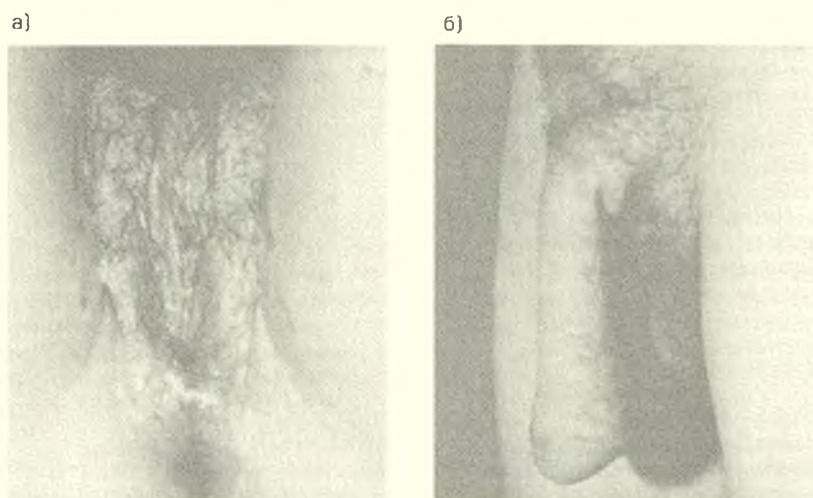


Рис. 3.6. Половые органы после операции по изменению пола: а) операции по изменению мужского пола на женский, как правило, более эффективны, чем б) операции по изменению женского пола на мужской

Результаты процедур по перемене пола

Результаты многочисленных исследований психосоциальных последствий изменения половой

принадлежности дают основания для выводов об успешности процедур по перемене пола. Наиболее типичным результатом большинства этих исследований является тот факт, что чаще всего люди, подвергшиеся такого рода процедурам, значительно лучше адаптируются к жизни в целом (Carroll, 1999).

Важный источник представляет собой публикация, в которой подводятся итоги трех международных обзоров, посвященных результатам операций по перемене пола (Lundstrom et al., 1984). Согласно выводам авторов этой работы, приблизительно 9 из 10 транссексуалов, прошедших гормональные и хирургические процедуры, считают их результаты удовлетворительными. Согласно полученным данным, такие позитивные результаты одинаково вероятны как для транссексуалов, изменяющих мужской пол на женский, так и для меняющих женский пол на мужской (Pfaffin, 1992). В отчете об исследовании, проведенном с участием больших выборок из обеих групп, сообщалось, что 94 % участников высказали согласие подвергнуться подобной операции снова, если бы у них вновь возникла такая необходимость (Blancard et al., 1985). Согласно результатам другого, более позднего исследования, 16 из 17 транссексуалов, сменивших мужской пол на женский, оценивали перемену своего пола как успешную (Schroder & Carroll, 1999). В других отчетах также сообщается, что транссексуалы, подвергшиеся операции, были удовлетворены результатами. К тому же их социальная адаптация была намного лучше, чем у тех, кто не прошел операцию по перемене пола (Lief & Hubschman, 1993; Rakic et al., 1996; Schroder & Carroll, 1996).

Гендерные роли

Как мы убедились, социальное научение является важным источником формирования гендерной идентичности на самых ранних этапах жизни. Часто уже к двухлетнему возрасту большинство детей твердо знают, мальчики они или девочки. Этот фактор продолжает воздействовать на нас на протяжении всей жизни. Ведь в течение всей жизни на нас оказывают влияние так называемые *гендерные роли*(или *половые роли*) — формы поведения, которые данное общество считает приемлемыми и нормальными для мужчин и женщин.

Таким образом, каждому члену общества приписывается определенная гендерная роль. А это влечет за собой определенные ожидания относительно того, как эти люди будут себя вести. Так, в североамериканском обществе от мужчин традиционно ожидается, что они будут проявлять независимость и агрессивность. Женщины же должны быть зависимыми и покорными. Поскольку данные ожидания являются общераспространенными, они могут начать функционировать в качестве стереотипов. **Стереотипами** называются крайне обобщенные представления о человеке лишь на основании его половой и расовой принадлежности, религии, этнического происхождения и других подобных категорий. Стереотипы, таким образом, не учитывают человеческую индивидуальность.

Стереотип. Крайне обобщенное представление о человеке лишь на основании его половой и расовой принадлежности, религии, этнического происхождения или других аналогичных критериев.

Многие типичные гендерные стереотипы широко распространены в нашем обществе. К числу господствующих представлений о мужчинах относится то, что они агрессивны (или по крайней мере настойчивы), рассудительны, неэмоциональны, независимы, властны, склонны к соперничеству, объективны, спортивны, активны и прежде всего компетентны. Женщины же, напротив, нередко считаются непритязательными, руководствующимися не логикой, а эмоциями, склонными подчиняться и проявлять теплоту и заботу.

Разумеется, далеко не все люди придерживаются данных гендерно-ролевых стереотипов. В последние годы мы наблюдаем тенденцию к отходу от строгого следования предписываемым гендерными стереотипами формам поведения. Исследования показывают, что женщинам менее свойственно находиться под воздействием глубоко укоренившихся стереотипных представлений о гендерных ролях. Женщины более склонны придерживаться позиции равенства в отношениях с мужчинами (Larsen & Long, 1988). Однако многие мужчины также ощущают ограничивающий характер традиционных гендерных ролей.

Несмотря на ограничивающую роль гендерных стереотипов в жизни людей, они до сих пор имеют широкое распространение в нашем обществе (Hyde, 1996; Rider, 2000). Поэтому многие индивиды комфортно чувствуют себя, принимая традиционные мужские и женские роли. Мы никак не хотим принижать или оспаривать ценность избранного ими образа жизни. Вместо этого нашей целью является выяснение того, почему гендерные роли столь глубоко укореняются в

общественном сознании. К рассмотрению этого вопроса мы и переходим.

Как мы усваиваем гендерные роли

Вам, вероятно, уже доводилось слышать аргументы в пользу того, что поведенческие различия между мужчинами и женщинами являются в той или иной степени биологически обусловленными. Мужчины не могут рожать или кормить детей. Аналогичным образом, биологические различия, касающиеся гормонов, мышечной массы, структур и функций мозга также могут оказывать влияние на некоторые аспекты поведения людей. Однако согласно объяснениям большинства ученых, гендерные роли являются все же продуктом **социализации**— процесса, посредством которого индивид усваивает и принимает ожидания общества, касающиеся поведения его членов. Как показывают данные, изложенные во вставке «Этнические вариации гендерных ролей», для различных культурных и этнических групп, входящих в состав общества, характерны и различные ожидания относительно поведения мужчин и женщин. Посредством каких механизмов общество сообщает своим членам об этих ожиданиях? В следующих разделах мы рассмотрим пять действующих сил социализации; к ним относятся родители, сверстники, школа, телевидение и религия.

Социализация. Процесс, посредством которого общество передает индивиду ожидания относительно поведения своих членов.

Лики сексуальности. *Этнические вариации гендерных ролей*

В основном тексте мы преимущественно обсуждали гендерные представления, преобладающие в традиционной американской культуре. Они происходят из среды белых американцев и европейцев. Здесь же мы кратко рассмотрим гендерные роли, характерные для трех других американских этнических групп: испаноамериканцев, афроамериканцев и американцев азиатского происхождения.

Воплощением традиционных испаноамериканских гендерных ролей являются культурные стереотипы *марианизма (marianismo)* и *мачизма (machismo)*. Истоки марианизма связаны с общепринятым в Римско-католической церкви представлением о том, что женщины должны быть чисты и жертвенны, подобно Деве Марии. Согласно этому взгляду, женщине отводится прежде всего роль матери, которая обязана быть верной, добродетельной, пассивной и покорной своему мужу. В то же время она должна быть хранительницей домашнего очага и семейных традиций (Bryjak & Soroka, 1994; Espin, 1992; McNeil et al., 2001). Неудивительно, что такие требования часто являются для испаноамериканских женщин источником значительного стресса. Хотя сегодня все большее число испаноамериканок устраиваются на работу, на них продолжает лежать ответственность за воспитание детей, выполнение домашних обязанностей и обслуживание мужей.

Концепция мачизма проецирует на испаноамериканских мужчин образ сильного, мужественного и властного главы семейства,

принимающего все важные для членов семьи решения (Bryjak & Soroka, 1994; Espin, 1992; McNeil et al., 2001; Torres, 1998). Эта концепция также включает и представление о том, что для мужчины приемлемо быть сексуально агрессивным и искать любовных побед вне брака.

Таким образом, испанская культура нередко предъявляет к мужчинам и женщинам двойные стандарты, заставляя женщин оставаться верными лишь одному мужчине, тогда как мужьям дозволяется иметь внебрачные связи (Espin, 1992; McNeil et al., 2001). Однако концепция мачизма имеет и другую сторону, поскольку она также характеризуется проявлениями щедрости, уважения к другим, корректного и справедливого использования власти, храбрости и ответственности за безопасность и честь своей семьи (McNeil et al., 2001; Torres, 1998; Vasquez, 1994).

Безусловно, марианизм и мачизм — это не более чем стереотипы, и многие испаноамериканцы не принимают этих гендерно-ролевых предписаний (Vasquez, 1994). Кроме того, совокупность таких процессов, как ассимиляция, урбанизация и повышение уровня жизни испаноамериканцев, способствует уменьшению роли этих культурных стереотипов, как и гендерно-ролевого неравенства (McNeil et al., 2001; Schaefer, 1990).

В другой этнической группе, у афроамериканцев, женщины играют центральную роль в жизни семьи. Но сама афроамериканская семья, как правило, отличается от традиционной «ядерной» модели, включающей отца, мать и детей (Bulcroft et al., 1996; Greene, 1994a; Reid & Comas-Diaz, 1990). Афроамериканские женщины являлись

надеждой и опорой своего сообщества еще со времен рабства. Поскольку в период рабства женщины не были экономически зависимы от своих мужей, афроамериканские мужчины не привыкли занимать главенствующую роль в семье. Этим отчасти объясняется, почему отношения между афроамериканскими мужчинами и женщинами в большей степени тяготеют к равноправию и экономическому паритету в сравнении с другими культурными группами, включая доминантную для США белую культуру (Blee & Tickamyer, 1995; Vulcroft et al., 1996; Greene, 1994a). Историческим отсутствием экономической зависимости также можно объяснить и тот факт, что главой многих афроамериканских семей являются женщины, самостоятельно определяющие свой общественный статус.

Другим фактором служит высокий уровень безработицы среди афроамериканских мужчин, почти в три раза превышающий данный показатель для белого населения (U.S. Bureau of the Census, 1997). Высокий процент безработицы и особенности американской системы страхования, безусловно, способствуют тому, что часть афроамериканских мужчин уклоняется от брака или бросает свои семьи. В результате афроамериканским женщинам нередко приходится проявлять формы гендерно-ролевого поведения, противоположные гендерным стереотипам, традиционным для белых американок.

Хотя среди афроамериканцев не столь сильно, как среди других культурных групп, распространена традиционная («ядерная») модель семьи, определенные факторы способствуют стабильности и сплоченности их семьи и общины. К ним относятся: 1) прочные родовые

связи между членами различных самостоятельно живущих семей; 2) строгие этические правила, касающиеся трудовой сферы, карьеры и образования; 3) исключительно высокий уровень адаптивности и гибкости по отношению к семейным и гендерным ролям; 4) верность религиозным ценностям и активное участие в жизни церкви (Ho, 1987; Reid & Comas-Diaz, 1990; Schaefer, 1990).

Третье этническое меньшинство состоит из американцев азиатского происхождения. Оно характеризуется крайним разнообразием традиций, принятых в странах, являющихся родиной представителей этой группы (Китай, Филиппины, Япония, Индия, Корея, Вьетнам, Камбоджа, Таиланд и т. д.). Представителям этих культур свойственно придавать гораздо большее значение семье, групповой принадлежности, солидарности и взаимозависимости, чем это принято среди белых американцев (Bradshaw, 1994). Как и от представительниц испаноамериканской культуры, от азиатских женщин ожидается, что семейные обязанности будут играть более значимую роль в их жизни, чем личные устремления. Известно также, что гораздо больший процент женщин азиатского происхождения, чем представительниц любой другой американской этнической группы, работает вне дома. Но несмотря на это многие из них на протяжении всей жизни ухаживают за другими членами семьи и подчиняют свои личные интересы семейным нуждам (Bradshaw, 1994; Cole, 1992). В результате ориентированные на личные достижения азиатские женщины часто оказываются в двойной ловушке. Они разрываются между современными американскими

ценностями индивидуализма и независимости и традиционными гендерными ролями азиатской культуры.

Несмотря на отсутствие одного «типичного» стереотипа, в большинстве азиатских культурных групп все еще господствуют гендерно-ролевые ожидания, предполагающие ведущую роль мужчин (Bradshaw, 1994; Lai, 1992). Так, в американских семьях китайского происхождения даже в тех случаях, когда муж и жена занимают равное положение в обеспечении семьи, жена обычно принимает роль помощницы своего мужа, а не равного партнера (Wong, 1988). Аналогично, в американских семьях выходцев из Вьетнама, в которых оба супруга работают полный рабочий день, ответственность за работу по дому и воспитание детей часто ложится исключительно на женщин. Однако среди молодых вьетнамских пар имеет место тенденция к большему равноправию в семье (Tran, 1988). Последнее также верно и в отношении третьего поколения американцев — выходцев из Японии (Kitano, 1988).

Как показывают эти данные, социальному научению и культурным традициям принадлежит важная роль в формировании гендерно-ролевого поведения членов американского общества.

Роль родителей в формировании гендерных ролей

Многие представители социальных наук рассматривают родителей как влиятельную движущую силу гендерно-ролевой социализации (Hardesty et al., 1995; Leaper et al., 1998; Witt, 1997). Первое представление о том, что значит быть мальчиком или

девочкой, ребенок, как правило, получает от родителей (Witt, 1997). Как мы уже говорили, обсуждая тему формирования гендерной идентичности, родители часто имеют различные ожидания относительно девочек и мальчиков и выражают эти ожидания в процессе взаимодействия со своими детьми. Маленьким девочкам часто уделяется больше внимания, чем маленьким мальчикам (Jacklin et al., 1984). Родители часто обращаются с девочками так, будто имеют дело с бьющимися предметами, — например, они не рискуют подбрасывать их (Doyle & Paludi, 1991). Кроме того, девочек часто обнимают и утешают, когда те плачут от боли или испуга, тогда как мальчику могут назидательно сообщить, что «мальчики не плачут». В целом родители проявляют больше защитных и ограничительных форм поведения в отношении маленьких девочек. Что касается обращения с мальчиками, родители чаще отказываются от вмешательства и предоставляют им большую свободу (Skolnick, 1992a). Помимо этого о значительном влиянии родителей на формирование гендерных ролей у детей однозначно свидетельствуют результаты ряда исследований. Так, они показывают, что мальчики намного чаще, чем девочки, получают поощрение со стороны родителей, если они демонстрируют самоутверждение и контроль либо сдерживают свои эмоциональные проявления. Девочки же чаще поощряются за участие в социальной активности (Block, 1983; Leaper et al., 1998).

Задайте себе вопрос. Подумайте о роли родителей, сверстников, школы, телевидения и религии в социализации вашей собственной жизни.

В какой мере каждая из этих сил повлияла на формирование ваших гендерно-ролевых ожиданий?

Сегодня все больше родителей пытаются избежать навязывания своим детям гендерных стереотипов. Однако многие все же продолжают поощрять участие своих детей в типичных для их пола формах игры и выполнении соответствующих домашних обязанностей (Lytton & Romney, 1991; McHale et al., 1990). И даже в тех случаях, когда родители предпринимают сознательные усилия, пытаясь воздерживаться от обучения своих детей гендерным ролям, некоторые формы поведения могут казаться настолько «естественными», что реализуются детьми на бессознательном уровне. Так, отец мальчика может предложить ему поиграть в догонялки, помочь поменять масло в машине или подстричь газон. Девочке же скорее будут напоминать о том, что нужно убрать комнату или же будут приглашать ее принять участие в приготовлении обеда. Такое различие в обращении ориентирует детей на специфические и совершенно отличные друг от друга взрослые роли (Fisher-Thompson, 1990). Исследования показывают, что отцы чаще сообщают своим детям о гендерных ожиданиях, чем матери (Lamb, 1981; Power, 1985).

Родители, в особенности отцы, имеющие только дочерей, гораздо больше стремятся к гендерному равноправию, чем родители сыновей (Warner & Steel, 1999). Этот факт свидетельствует о том, что в североамериканском обществе, часто отдающем предпочтение мужчинам, желание обеспечить наилучшее будущее своим детям может побуждать родителей девочек исповедовать принципы гендерной справедливости при воспитании своих дочерей.

Языковые и коммуникативные стили также играют важную роль в развитии и поддержании гендерных стереотипов, а также в разделении ролей между полами (Leaper et al., 1998; Tannen, 1994). Так, был проведен широкомасштабный обзор исследовательской литературы, посвященной изучению влияния на детей их разговоров со своими родителями. Результаты показали, что матери больше разговаривают со своими детьми. Также в своей речи они используют меньше приказов и информативных реплик, но больше поощрительных фраз (Leaper et al., 1998). Другие исследования показывают, что девочки чаще, чем мальчики, применяют кооперативные стратегии коммуникации, тогда как мальчики более склонны использовать контролирующие обороты речи (Leaper, 1991; Sheldon, 1992). Несомненно, к вероятным источникам половых различий относится и тот факт, что «дети начинают усваивать гендерно-ролевые стили речи от своих родителей» (Leaper et al., 1998, p. 3).

[26]

Роль сверстников

Вторым важным фактором социализации гендерных ролей являются сверстники. Одной из таких форм влияния, оказывающих свое воздействие уже на ранних этапах жизни, становится добровольное раздельное времяпрепровождение детей разного пола (Massobu, 1988, 1990; Powlishta et al... 1993). Этот фактор начинает действовать еще в дошкольные годы. К моменту достижения школьного возраста дети примерно 95 % своего времени проводят со сверстниками своего пола

(Maccoby & Jacklin, 1987). Разделение полов, продолжающееся в школьные годы, способствует половой типизации игровой активности детей. А это является для них подготовкой к принятию взрослых гендерных ролей (Moller et al., 1992). Компании девочек часто играют с куклами и чайными сервизами. Мальчики же участвуют в спортивных состязаниях и стрельбе из игрушечных пистолетов. Такое влияние сверстников способствует развитию у женщин склонности к проявлению заботы и отказу от самоутверждения, а у мужчин — выработке психологического комфорта при демонстрации духа соперничества и настойчивости.

К началу перехода от детского к подростковому возрасту влияние сверстников начинает играть еще более важную роль (Doyle & Paludi, 1991; Hyde, 1996). Для детей этого возраста конформизм приобретает особую значимость. В итоге следование традиционным гендерным ролям обеспечивает вероятность быть принятыми своими сверстниками (Absi-Semman et al., 1993; Martin, 1990; Moller et al., 1992). Большинство индивидов, ведущих себя нетипичным для своего пола образом, подвергаются значительному давлению в форме изоляции и насмешек. Результаты исследований свидетельствуют о том, что несмотря на существенные изменения, происшедшие в обществе за последние годы, новое поколение детей продолжает проявлять по отношению к своим сверстникам гендерно-стереотипные реакции (McAninch et al., 1996).

Гендерно-стереотипный имидж может налагать на индивида существенные ограничения. Одним из наиболее негативных аспектов гендерной типизации в подростковом возрасте является представление о том, что невозможно одновременно быть женственной и

стремиться к достижениям. О том, насколько мощным может быть воздействие этого ограниченного взгляда, свидетельствует следующий рассказ:

«Мне нравится учеба в старшем классе, и я хорошая ученица. Пожалуй, я даже могла бы быть отличницей. Но я боюсь того, что другие могут подумать обо мне, если я буду слишком хорошо учиться. Мой приятель увлечен спортом, а не учебой. По нескольким предметам мы занимаемся вместе. Я неоднократно намеренно получала на экзаменах более низкие оценки, чем заслуживаю, чтобы не подвести его. Что он подумает о подруге, которая учится как синий чулок?» *(Из авторских архивов)*

Школа, учебники и гендерные роли

Результаты исследований, опубликованные в 70-х, 80-х и начале 90-х годов, в целом свидетельствовали о том, что на уроках с мальчиками и девочками обращаются совершенно по-разному (AAUW, 1992; Eccles & Midgley, 1990; Kantrowitz, 1992; Rogers, 1987; Sadker & Sadker, 1985, 1990, 1994; Serbin, 1980). Среди других данных в отчетах об этих исследованиях сообщалось, что:

— учителя чаще вызывают и хвалят мальчиков, чем девочек;

— мальчиков, выкрикивающих ответы с места, не дожидаясь, пока их вызовут, обычно не наказывают, тогда как девочек часто ругают за подобное поведение;

— мальчиков чаще хвалят за содержательную сторону их письменных работ, тогда как девочек чаще хвалят за аккуратность;

— учителя начальных классов более терпимы к недисциплинированному поведению мальчиков, чем девочек;

— мальчикам уделяется больше внимания, чем девочкам; учителя чаще помогают им и хвалят их;

— учителя уделяют больше внимания девочкам, демонстрирующим зависимые формы поведения, но чаще откликаются на просьбы мальчиков, когда те ведут себя независимо и агрессивно;

— девочки, учащиеся в средних классах школы, часто испытывают неуверенность в своих способностях по математике и другим естественнонаучным дисциплинам.

Как показывают эти данные, школа также является важным фактором гендерно-ролевой социализации. Учителя часто взаимодействуют с учащимися, исходя из собственных гендерно-ролевых стереотипов. Так, классный руководитель может ожидать, что мальчики будут хорошо успевать по таким предметам, как математика и естественные науки, а девочки — по языку и литературе. В результате мальчики и девочки получают различные типы поощрения. Это может препятствовать достижениям учащихся, которые, возможно, не будут проявлять особых стараний в тех областях, где они не получают достаточного поощрения.

К счастью, в последнее время появляется все больше свидетельств того, что в современных американских школах предпринимаются усилия,

препятствующие навязыванию учащимся стереотипных гендерных ролей. Благодаря притоку молодых учителей, являющихся представителями поколения, более восприимчивого к гендерным вопросам, ситуация в школе постепенно меняется. Одним из наиболее ярких примеров этой трансформации являются совместные усилия американских школ по обеспечению для обоих полов равных образовательных возможностей в области математики и естественных наук. Несколько раньше мы упоминали о том, что разрыв между оценками мальчиков и девочек по этим предметам резко сократился в период между 1992 и 1998 годами. В 1999 году средняя по стране школьная оценка по математике, измеренная с помощью теста SAT, составила 531 балл для юношей и 495 баллов для девушек. Процент же старшеклассниц, записавшихся на классы геометрии, высшей алгебры и тригонометрии, равнялся или превышал соответствующий процент старшеклассников (Carter, 2000). К тому времени когда выйдет следующее издание этой книги, разрыв между оценками юношей и девушек по математике, вероятно, сократится еще больше.

Школьные учебники также в прошлом способствовали сохранению гендерно-ролевых стереотипов. В начале 70-х годов в ходе двух крупных исследований, посвященных анализу детских учебников, было обнаружено, что девочки в этих текстах, как правило, изображались зависимыми, нецелеустремленными и не слишком способными. Мальчики же наделялись противоположными характеристиками (Saario et al., 1973; *Women on Words and Images*, 1972). В начале 80-х в каждом из трех текстов для чтения центральными персонажами являлись мужчины. Это был ощутимый прогресс по сравнению с

пропорцией 4:5, имевшей место в начале 70-х (Britton & Lumpkin, 1984). В 90-х годах издатели учебников приложили больше усилий к ликвидации гендерно-ролевых стереотипов. Однако учебники, как и культура, отражением которой они являются, не вполне свободны от гендерных стереотипов и сегодня. Анализ 62 школьных учебников показал, что хотя образы девочек наделяются в них более широким спектром форм поведения, чем в прошлом, женщины все еще становятся центральными действующими лицами реже, чем мужчины. Женщины также выступают в качестве представителей более узкого круга профессий (Purcell & Stewart, 1990). Другое исследование, посвященное анализу детских книг в общественных библиотеках, показало, что хотя женские персонажи фигурируют в них так же часто, как и мужские, женщины до сих пор чаще изображаются в пассивных, зависимых и служебных ролях (Kortenhaus & Demarest, 1993).

Телевидение и гендерно-ролевые стереотипы

Другой мощной действующей силой гендерно-ролевой социализации является телевидение. Образы мужчин и женщин на телеэкране часто являются откровенно стереотипными (Larson, 1996; Huston et al., 1998; Mass Media Report to Women, 1993a; Ward & Rivadeneyra, 1999). Так, мужчины обычно изображаются активными, интеллигентными и предприимчивыми и выступают в руководящих ролях. Женщины же чаще играют пассивные и менее компетентные роли. Таким женщинам лучше дается выполнение домашних обязанностей, чем самостоятельное мышление. В

рекламе и даже в телевизионных новостях в качестве авторитетных специалистов по большинству вопросов выступают мужчины (Bellizzi & Milner, 1991; Bretl & Cantor, 1988; Lovdal, 1989). Мы можем с уверенностью предположить, что такие образы оказывают определенное влияние на процесс социализации, учитывая тот факт, что молодые люди ежедневно проводят по много часов перед экраном телевизоров. Фактически, молодежь посвящает просмотру телепередач больше времени, чем любой другой форме массовой коммуникации (Kundel et al., 1999; Nielsen Media Research, 1998).

Анализ популярных телевизионных комедий за 1950-1990-е годы свидетельствует о том, что хотя изображение гендерного равноправия за прошедшие годы и стало более распространенным, гендерные стереотипы и в 1990-х годах по большей части оставались нормой (Olson & Douglas, 1997). Так, одна из самых популярных в истории телевидения программ, сериал 90-х годов «Обновление жилья» (*Home Improvement*), получила самые низкие оценки по показателю гендерного равноправия. В другом исследовании, недавно проведенном Национальной организацией по защите прав женщин (National Organization for Women, NOW), в течение февраля 2000 года оценивались 82 популярные телепрограммы.

На основании своих наблюдений представители этой организации пришли к заключению, что основное эфирное время на телевидении до сих пор занимают мужчины и что наиболее популярные телепередачи изобилуют сексистскими стереотипами. Ряд передач, правда, таких как «Семейное право» (*Family Law*), «Снова и снова» (*Once and Again*) и «Скорая помощь» (*ER*)

ER) (программы, в которых регулярно фигурируют разносторонние и компетентные женские персонажи), получил высокие положительные оценки. Однако все же большинство анализируемых программ, в особенности комедий, либо показывали женщин реже по сравнению с мужчинами, либо представляли их стереотипно (Aucoin, 2000).

Детские программы также часто несут гендерно-ролевые стереотипы. В частности, даже такая передача, как «Улица Сезам» (*Sesame Street*), — одна из самых рекордных по популярности и длительности показа детских шоу, была уличена в присутствии сексизма. В 1992 году 84 % персонажей, участвующих в шоу, были мужскими по сравнению с 76 % в 1987 году (Media Report to Women, 1993b). Однако положительной тенденцией является то, что сейчас мы становимся свидетелями появления новых сериалов, в которых центральное место занимают образы способных и уверенных в себе женщин. Речь идет о таких фильмах, как «Баффи, убийца вампиров» (*Buffy the Vampire Slayer*), «Сабрина, подросток-ведьма» (*Sabrina the Teenage Witch*) и «Темный ангел» (*Dark Angel*).

Согласно результатам анализа рекламных роликов во время детских шоу начала 90-х годов, мальчики изображались в них чаще, чем девочки, а содержание большинства этих роликов отражало традиционные стереотипные представления о мужских и женских ролях (Smith, 1994). Другое исследование показало, что рекламные ролики на канале MTV являются крайне гендерно-стереотипными. Ценность женщин в этих роликах напрямую определялась их внешней привлекательностью (Signorelli et al., 1994). Аналогичные данные были получены и в ходе более недавних

исследований. В них дети выбирали свои любимые телевизионные персонажи. В ходе исследования выяснилось, что девочки в возрасте от 7 до 12 лет положительно оценивали в женских персонажах преимущественно их внешние данные, а не их способности или компетентность (Hoffner, 1996).

Аналогично ситуации с учебниками, за последние годы в области телевидения наметился определенный прогресс. Телевизионные компании начали осознавать тот факт, что их программы страдают гендерной необъективностью. Сегодня женщинам предоставляются ведущие роли в программах, идущих в основное эфирное время. Это позволяет им демонстрировать свою уверенность и компетентность. Сейчас телевидение переживает пору обновления, когда на экране появляются женские персонажи, изображающие сильных, независимых и наделенных властью женщин. В качестве примеров таких персонажей можно назвать детектива Диану Рассел (актриса Ким Дэланей) из сериала *NYPD Blue*, ^[27] доктора Элизабет Кордэй (Алекс Кингстон) и доктора Клео Финч (Михаела Мишель) из программы *ER*, судью Эми Грэй (Эми Бреннеман) из программы *Judging Amy* («Рассудительная Эми»), а также адвокатов Линдсэй Доул (Келли Уильямс) и Элленор Фратт (Кэмрин Манхейм) из программы *The Practice* («Практика»). Тем не менее даже в популярных телевизионных сериалах, изображающих сильных женщин, нередко непропорционально большое число ведущих ролей отводится мужчинам (например, в таких как *NYPD Blue*, *The West Wing* («Западное крыло») и *Law and Order* («Закон и порядок»). Кроме того, появление все большего числа сильных женских персонажей, возможно, связано скорее с рекламными соображениями, чем с

сознательными усилиями по преодолению прочно укоренившихся гендерных стереотипов. В основное эфирное время почти 60 % аудитории составляют женщины (Schulberg, 1999). Они гораздо чаще, чем мужчины, покупают продукты, рекламируемые по телевидению (Waters & Huck, 1989).

Различие гендерных ролей находит отражение даже в самом процессе просмотра телепередач. Об этом свидетельствуют исследования, показывающие, что мужчины в гетеросексуальных парах используют панель и дистанционный пульт управления телевизором чаще, чем женщины. По мнению автора этого исследования, эти данные «являются подтверждением того, что у пар формируются и поддерживаются стереотипные представления о гендерных ролях в процессе демонстрации власти даже во время такого повседневного совместного времяпрепровождения, как просмотр телепередач» (Walker, 1996, p. 813).

Религия и гендерные роли

Организованные формы религии играют важную роль в жизни многих американцев. Несмотря на конфессиональные различия, большинство религий проявляют одни и те же тенденции во взглядах на гендерные роли (Eitzen & Zinn, 1994). Как отмечает один автор, каждый ребенок, получивший религиозное воспитание, вероятно, усвоил в процессе социализации определенные гендерные стереотипы (Basow, 1992). В иудейской, христианской и исламской традициях эти стереотипы, как правило, включают представление о превосходстве мужчин. Так, олицетворением Бога в них

является мужчина, по отношению к которому используются обращения «Отец», «Он» или «Царь». Библейский образ Евы, как созданной из ребра Адама, является ярким воплощением гендерного представления, согласно которому женщине принадлежит второстепенная роль по отношению к мужчине. Христианский Новый Завет в целом явился продолжением традиции мужского господства. В нем большее внимание уделяется характеристике Иисуса как сына Бога-мужчины, нежели как сына Марии, матери-девы (Eitzen & Zinn, 1994).

Состав администрации большинства религиозных организаций США является еще одним подтверждением мужского доминирования и ограничения женских гендерных ролей. До 70-х годов ни одна женщина не была посвящена в духовный сан ни в одной из ветвей американского протестантизма. Женщины-раввины появились лишь в 1972 году. Римско-католическая церковь и сегодня не позволяет женщинам принимать священство.

В настоящее время в Америке имеют место тенденции к отказу от традиционного патриархального характера организованной религии. Процент женщин, зачисленных в семинарии и школы богословия, возрос с 10 % в 1972 году почти до 30 % в 1989-м (Renzetti & Curan, 1992). Число женщин, посвященных в духовный сан в протестантских церквях, за последнее десятилетие увеличилось более чем в два раза. Число женщин-раввинов также значительно возросло (Eitzen & Zinn, 1994; Ribadeneira, 1998).

Также предпринимаются усилия по отказу от использования сексистских языковых форм в церковных

службах и религиозной литературе. В 1983-м году Национальный совет церквей (National Council of Churches) опубликовал рекомендации, призывающие к использованию «включающего ^[28] языка» и отказу от использования исключительно мужских метафор Бога. Так, было предложено заменить такие термины, как «Сын Божий», «Бог-Отец» и «братство», такими более гендерно-нейтральными терминами, как «ребенок Бога», «Создатель(ница)» и «община». Некоторые религиозные группы, такие как реформированный иудаизм, очень активно выступают за равноправное обращение с женщинами. Мы можем ожидать, что эти новые тенденции в направлении гендерно-ролевого равноправия в конце концов позволят свести к минимуму религиозное насаждение традиционных гендерно-ролевых стереотипов.

Задайте себе вопрос. Каким образом гендерно-ролевые ожидания и стереотипы повлияли на ваши взгляды на сексуальность и характер ваших интимных отношений с другими людьми?

Гендерно-ролевые ожидания и их влияние на нашу сексуальность

Гендерно-ролевые ожидания оказывают на нашу сексуальность огромное влияние. Наши представления о мужчинах и женщинах, наряду с представлениями о том, какие формы поведения являются адекватными для тех и других, могут определять многие аспекты нашего сексуального опыта. Наша гендерная идентификация может оказать большое влияние на нашу оценку

собственной сексуальности и ожидания, касающиеся интимных отношений. Также она влияет и на наши впечатления о качественной стороне этих отношений и даже на реакцию других людей на нашу сексуальность.

На следующих страницах мы рассмотрим некоторые гендерно-ролевые ожидания и их возможное воздействие на отношения между полами. При этом мы не подразумеваем, что такое ограничивающее воздействие могут испытывать только гетеросексуальные пары. Гендерно-ролевые стереотипы могут оказывать влияние на людей независимо от их сексуальной ориентации, хотя для гомосексуальных пар это влияние может быть несколько иным.

Десексуализация женщин, гиперсексуализация мужчин

В западном обществе уже на протяжении длительного времени господствует ошибочное убеждение, что женщины по природе своей менее сексуальны, чем мужчины. В результате воздействия этих гендерных стереотипов женщины подвергаются многолетней негативной социализации, в процессе которой их учат подавлять или отрицать свои естественные сексуальные чувства. Миллионы женщин слышали от своих родителей и сверстников или читали в книгах о том, что женщины занимаются сексом лишь для того, чтобы доставить удовольствие мужчинам, прежде всего — своим мужьям. С этим мнением также связано и глубоко укоренившееся в нашем обществе представление

о том, что «нормальная женщина» испытывает меньшее наслаждение от секса, чем мужчина.

В последнее время благодаря попыткам людей сбросить с себя некоторые поведенческие ограничения, привитые многочисленным поколениям их предков, влияние этих стереотипов начинает ослабевать. Однако многие женщины продолжают испытывать на себе воздействие подобных взглядов. Как может женщина выражать свои сексуальные интересы или активно стремиться к получению удовольствия от секса, если она убеждена в том, что женщины не должны иметь сексуальных потребностей? Некоторые женщины, считающие, что женщине не свойственно легко достигать сексуального возбуждения, могут направлять свою энергию на блокирование или сокрытие этих нормальных реакций. Люди, придерживающиеся подобных стереотипов, могут считать, что любая женщина, открыто выражающая свои сексуальные интересы и проявляющая свои сексуальные реакции, является «доступной», «распущенной», а то и просто «шлюхой». В то же время мужчины, демонстрирующие аналогичные формы поведения, могут быть охарактеризованы в обществе как «самцы», «Казановы» и «плейбои» — прозвища, часто подразумевающие возвеличивание, а не унижение личного достоинства.

Однако стереотип гиперсексуальности может обернуться и во вред мужчинам. Мужчина, не испытывающий мгновенного возбуждения при появлении лица, которое кажется ему привлекательным и/или доступным, может почувствовать себя несостоятельным. Действительно, разве не должен любой мужчина тотчас переполняться желанием в ситуации, когда у него появляется шанс получить сексуальное удовлетворение?

Мы считаем, что такое представление является унижительным и низводит мужчин до положения бесчувственных автоматов, мгновенно реагирующих на нажатие соответствующей кнопки. Студенты-мужчины часто выражали на наших уроках свое разочарование и замешательство при обсуждении данного вопроса.

«Приглашая женщину в первый раз на свидание, я часто испытываю замешательство по поводу того, как мне подходить к сексуальной стороне этой ситуации. Я чувствую давление, вынуждающее меня проявлять инициативу, даже если я вовсе не чувствую желания бросаться в постель. Но разве не этого ожидают женщины? Я чувствую, что должен чуть ли не оправдываться перед женщиной за то, что веду себя так, будто не стремлюсь переспать с ней. Обычно проще бывает проявить свой интерес и предоставить женщине возможность самой решить, чего она хочет в данной ситуации.» *(Из авторских архивов)*

Очевидно, этот мужчина считает, что он должен стремиться к сексу, даже если у него нет желания, поскольку это входит в его «мужскую» роль. Такое стереотипное представление о мужчинах как инициаторах сексуальной стороны отношений может оказаться проблематичным для обоих полов. Об этом свидетельствует материал следующего раздела.

Мужчины как инициаторы, женщины как пассивная сторона

В нашем обществе мужчины традиционно считаются инициаторами интимных отношений, начиная от первого

приглашения сходить куда-нибудь и заканчивая предложением заняться любовью. Как показывают приведенные ниже комментарии, это может заставлять мужчин испытывать значительное неудобство и давление:

«Хорошо, если бы женщины почувствовали, насколько дискомфортно такое положение вещей. Я устал от необходимости постоянно проявлять инициативу, поскольку каждый раз рискую получить отказ.» *(Из авторских архивов)*

«Я чувствую, что каждая женщина, которую я приглашаю на свидание, ожидает от меня активных действий.» *(Из авторских архивов)*

«Когда мы занимаемся любовью, моя жена обычно ожидает, что всю инициативу буду проявлять я. Иногда мне хочется просто откинуться на постель и позволить ей делать со мной все, что она хочет, вместо того чтобы самому быть режиссером всего действия.» *(Из авторских архивов)*

В последнем комментарии звучит тема, которую часто поднимают наши студенты и клиенты. Даже в прочно установившихся отношениях от мужчин часто ожидается, что они будут выступать активной стороной во всех сексуальных контактах. Это может привести к тому, что секс из удовольствия превратится для мужчины скорее в обязанность. В то же время мужчины, в процессе социализации усвоившие, что мужчина должен быть активным, настойчивым и даже агрессивным, как правило, привыкают занимать руководящую роль в большинстве ситуаций. Поэтому для них может оказаться крайне сложно отказаться от этой роли в постели. Так, хотя мужчина в своих сексуальных фантазиях может

играть подчиненную роль, реальный опыт подобной ситуации может вызывать у него стресс.

Аналогично, для женщины, чувствующей себя обязанной занимать пассивную женскую позицию, может оказаться крайне сложным выступить в качестве инициатора сексуальных отношений. Еще более сложным может оказаться для нее выступить в активной роли уже в процессе занятия сексом. Многие женщины испытывают разочарование, сожаление и вполне понятное раздражение тем, что культурные ожидания в отношении их ролей пустили столь глубокие корни в нашем обществе. Эти чувства находят свое отражение в следующих репликах, взятых из разговора женщин между собой:

«Я знаю по собственному опыту, что хотя на словах мужчины могут заявлять, что хотели бы более уверенного поведения со стороны женщин, когда мы действительно берем инициативу в свои руки, их это шокирует, отталкивает и пугает.» *(Из авторских архивов)*

«Мне нравится самой приглашать мужчин на свидания, и я часто это делаю. Однако меня огорчает, что многие мужчины, которых я приглашала, автоматически предполагают, будто я хочу сразу же прыгнуть с ними в постель, раз я сама назначила им свидание.» *(Из авторских архивов)*

«Мне трудно сообщать своему партнеру, чего я хочу, когда мы занимаемся любовью. В конце концов, он ведь сам должен знать, правда? Если я сама говорю ему об этом, получается, будто я узурпирую его роль всезнающего партнера.» *(Из авторских архивов)*

Последний комментарий связан с другим общераспространенным гендерным мифом, касающимся сексуального поведения. Это представление о том, что мужчины более осведомлены и умелы в вопросах секса, чем женщины, и поэтому в постели им должна принадлежать главная роль.

Мужчины как «сексперты»

В процессе социализации, как мы убедились выше, мужчин приучают быть компетентными лидерами, а женщин — послушными исполнительницами. В связи с этим нет ничего удивительного в том, что, согласно гендерным ожиданиям, мужчинам следует быть экспертами и в вопросах секса. Дело не только в том, что мужчины сами считают себя «секспертами». Сами женщины иногда, следуя этому ошибочному взгляду, также могут вынуждать мужчин играть роль экспертов. Некоторым мужчинам нравится играть роли «учителей» или «наставников». Однако другие мужчины могут воспринимать роль эксперта как тяжелое бремя. Ведь такая роль неизбежно налагает на них ответственность за результат сексуального контакта. Вот высказывание одного мужчины по этому поводу:

«Иногда секс больше напоминает работу, чем удовольствие. Я должен принимать все решения — когда и где мы должны заняться сексом и что мы должны делать. На мне лежит ответственность за успешное осуществление всего процесса. От этого испытываешь сильное давление и просто-напросто устаешь все время руководить спектаклем. Хорошо было бы для разнообразия иметь помощника, который бы иногда

объявлял следующий номер. Только я на собственном опыте убедился, что женщины неохотно берут инициативу в свои руки.» *(Из авторских архивов)*

К счастью, сегодня эти разрушительные модели поведения сходят на нет. Многие наши студенты-мужчины с восторгом и облегчением рассказывают нам о сексуальных отношениях с женщинами, которые сами проявляют инициативу в отношениях. Сегодня женщины чаще играют активные роли во время занятий любовью и берут на себя ответственность за собственное удовольствие. В последние годы женщины также проявляют большую склонность рассматривать мужчин как равных партнеров, а не как всезнающих экспертов.

Женщины-контролеры и мужчины-двигатели

Многие женщины вырастают с убеждением, что мужчины постоянно думают о сексе. Поэтому следующим логическим шагом для такой женщины может стать желание стать «контролером» всего, что происходит во время сексуальных взаимодействий. Под этим мы не имеем в виду ситуацию, когда женщина может считать проявление инициативы в определенных формах сексуальной активности прерогативой мужчины, «двигателя». Так, женщина может видеть свою роль в том, чтобы контролировать бурную страсть своего партнера. Также она «должна» следить за тем, чтобы не позволить вовлечь себя в неприемлемые для нее формы половых контактов. В результате вместо того чтобы наслаждаться тем, как мужчина ласкает ее грудь, она может концентрировать все свое внимание на том, чтобы

удержать его руки подальше от своих гениталий. Такая озабоченность может особенно ярко проявляться во время свиданий в подростковые годы. Неудивительно, что для женщины, которая привыкла затрачивать массу времени и энергии на подобное регулирование интимной стороны отношений, может оказаться сложным испытывать сексуальные чувства и после отказа от такой контролирующей роли.

В свою очередь многие мужчины привыкли рассматривать женщин как сексуальный вызов. Поэтому основной целью таких мужчин часто бывает стремление зайти с женщиной в сексуальном отношении так далеко, как это только возможно. Для них тоже может оказаться сложным ценить удовольствие, получаемое от близости. Ведь они думают только о том, что будут делать дальше. Мужчинам, у которых данный паттерн проявляется постоянно, трудно бывает отказаться от своей роли двигателя и стать получающей, а не только дающей стороной в сексуальных взаимодействиях. Они могут испытывать замешательство и даже испуг, если женщина вдруг сменит роль контролера на роль инициатора.

Стереотипы неэмоционального сильного мужчины и внимательной, заботливой женщины

Вероятно, одним из наиболее негативных гендерно-ролевых стереотипов является представление о том, что проявлять эмоциональность, нежность и заботу естественно только для женщин. Мы уже говорили о том, что в процессе социализации мужчины часто приучаются быть неэмоциональными (Mosher & Tomkins, 1988). Мужчине, пытающемуся казаться сильным, сложно

позволить себе показать свою уязвимость, свои глубокие чувства и сомнения. Такое обусловливание часто мешает мужчинам устанавливать эмоционально удовлетворительные интимные отношения.

Так, мужчина, принявший представления о своей неэмоциональности за факт, может подходить к сексу как к чисто физическому акту, в котором нет места его собственным чувствам. Это накладывает существенные ограничения на характер сексуальных взаимодействий. В результате оба партнера часто оказываются неудовлетворенными. Женщины часто испытывают негативные реакции, сталкиваясь с данной характеристикой в мужчинах. Это связано с тем, что женщинам свойственно придавать большое значение открытости и желанию выражать свои чувства в близких отношениях. Однако мы должны помнить о том, что многим мужчинам приходится бороться с плодами своего многолетнего воспитания в духе «мачо», когда они все-таки пытаются выразить столь долго подавляемые эмоции. Женщина, в свою очередь, может устать от своей роли заботливой помощницы, в особенности если ее старания не встречают признания и взаимности.

Мы уже говорили о том, что строгое следование традиционным гендерным ролям может налагать существенные ограничения на возможности выражения сексуальности. В наши дни это культурное наследие проявляется далеко не так явно, как в прошлом. Тем не менее жесткие гендерно-ролевые предписания продолжают влиять и на нашу жизнь. Они препятствуют всестороннему развитию нашей индивидуальности и способности быть самими собой в отношениях с другими. Многим людям, конечно, удастся сбросить с себя бремя стереотипных гендерных ролей и научиться принимать и

выражать себя более полно. Но мы не должны недооценивать силу воздействия гендерно-ролевого воспитания, которое все еще имеет место в нашем обществе.

Сегодня многие люди пытаются интегрировать в своем образе жизни как типично мужские, так и женские формы поведения. Эта тенденция, часто называемая андрогинностью, станет основным предметом заключительного раздела данной главы.

Андрогинность: выход за рамки гендерных ролей

Слово **андрогинность**, означающее «обладание характеристиками обоих полов», произошло от греческих слов *андр*— мужчина и *гине*— женщина. Данный термин используется для описания гибкости гендерных ролей. Андрогинными индивидами называют людей, интегрировавших в своей личности и поведении как мужские, так и женские черты. Андрогинность часто предоставляет людям возможность проявлять наиболее адекватные для той или иной ситуации формы поведения. Таким образом, эти люди не ограничиваются тем узким кругом реакций, которые считаются гендерно-приемлемыми. Так, андрогинные мужчины и женщины могут проявлять настойчивость в профессиональной сфере и быть в то же время заботливыми со своими друзьями, членами семьи и сексуальными партнерами. Многие мужчины и женщины могут обладать характеристиками, соответствующими традиционным гендерным ожиданиям, но при этом проявлять интересы и поведенческие тенденции, обычно

приписываемые другому полу. Иными словами, люди могут быть не только либо мужественными, либо женственными, но *имужественными иженственными* — то есть андрогинными.

Андрогинность. Сочетание типично мужских и типично женских черт и форм поведения в личности одного индивида.

Социальный психолог Сандра Бем (Sandra Bem, 1974) разработала письменно заполняемый вопросник, позволяющий измерять степень, в которой индивиды идентифицируют себя с типично мужскими или женскими формами поведения либо с комбинацией тех и других. Со времени опубликования ее новаторской работы был предложен ряд других аналогичных способов исследования (Spence & Helmreich, 1978). Вооруженные такими методиками, ученые начали проводить исследования по сравнению андрогинных индивидов с людьми, которым присущи гендерно-стереотипные формы поведения.

Ряд таких исследований показывает, что андрогинные индивиды проявляют большую гибкость в своем поведении, в меньшей степени ограничены гендерно-ролевыми предписаниями, обладают более высокой самооценкой. Также они принимают более эффективные решения в групповых ситуациях, демонстрируют более высокий уровень социальной компетентности и мотивации к достижениям, чем люди, отличающиеся гендерно-стереотипным поведением либо характеризующиеся низкой степенью выраженности как мужских, так и женских качеств (Katz & Ksansnak, 1994; Kirchmeyer, 1996; Rose & Montemayor, 1994; Vonk & Ashmore, 1993). Исследования также свидетельствуют о

том, что маскулинные и андрогинные индивиды обоего пола более независимы и менее склонны менять свое мнение под влиянием других, чем индивиды, прочно идентифицирующие себя с женской ролью (Vem, 1975). Результаты исследований позволяют сделать вывод, что как андрогинность, так и высокий уровень маскулинности обеспечивают более высокую адаптивность для лиц обоего пола в любом возрасте (Sinnott, 1986). В то же время для фемининных и андрогинных индивидов обоего пола значительно более характерны проявления заботы, чем для лиц, строго следующих маскулинным ролям (Vem et al., 1976; Coleman & Ganong, 1985; Ray & Gold, 1996).

Однако мы должны быть осторожными, делая вывод о том, что андрогинность является идеальным вариантом, свободным от любых потенциальных проблем (Sampson, 1985). Так, в ходе одного исследования стереотипно-маскулинные мужчины продемонстрировали более высокий уровень эмоциональной адаптации, чем андрогинные мужчины (Jones et al., 1978). Другое исследование, в котором участвовали профессора колледжей, начинающие свою карьеру, показало, что андрогинные индивиды выражают более глубокое психологическое удовлетворение, но чаще сообщают о связанном с профессиональной деятельностью стрессе, чем индивиды, отличающиеся гендерно-стереотипным поведением (Rotheram & Weiner, 1983). По данным опроса большой выборки из числа студентов колледжей, маскулинные личностные характеристики также более тесно связываются с разносторонним и адаптивным поведением, нежели андрогинные характеристики (Lee & Scheurer, 1983). Другие исследования также показывают, что именно маскулинность, а не фемининность или андрогиния, более тесно ассоциируются с успешной

адаптацией и позитивной самооценкой (Basoff & Glass, 1982; Taylor & Hall, 1982; Unger & Crawford, 1992). Возможно, это «вызвано тем, что маскулинные атрибуты часто рассматриваются как более позитивные, а следовательно, получают более высокое социальное вознаграждение» (Burn et al., 1996, p. 420).

Таким образом, хотя андрогинность часто ассоциируется с эмоциональной, социальной и поведенческой компетентностью, для получения более полной картины влияния андрогинности на уровень индивидуальной адаптации и психологической удовлетворенности необходима дополнительная информация.

Существуют свидетельства того, что андрогинным индивидам, как мужчинам, так и женщинам, свойственны более позитивные установки в сфере сексуальности. Также им свойственны более глубокие переживания и проявления чувства любви, чем индивидам, характеризующимся традиционным гендерно-стереотипным поведением (Ganong & Coleman, 1987; Walfish & Myerson, 1980). Андрогинные индивиды также более склонны проявлять терпимость и менее склонны осуждать или критиковать сексуальное поведение других людей (Garcia, 1982).

Исследования показывают, что андрогинным женщинам в большей степени свойственно испытывать оргазм и сексуальное удовлетворение, чем типично фемининным женщинам (Kimlicka et al., 1983; Radlove, 1983). Однако два независимых исследования показали, что маскулинные мужчины испытывают значительно больший психологический комфорт в сексуальных отношениях, чем андрогинные женщины. Этот факт,

таким образом, свидетельствует о том, что биологический пол, вероятно, все же играет более важную роль, чем гендерная типизация (Allgeier, 1981; Walfish & Myerson, 1980).

Тем не менее мы сами склонны предполагать, что андрогинные индивиды в целом проявляют большую гибкость и испытывают больший психологический комфорт в сфере сексуальности. Нам представляется, что эти индивиды, как мужчины, так и женщины, в большей степени способны наслаждаться и эмоциональной и физической стороной сексуальной близости. Андрогинные партнеры, вероятно, испытывают больший комфорт как в активной, так и в пассивной ролях во время сексуального взаимодействия. Вероятно, они также в меньшей степени скованы предвзятыми представлениями о том, что должен делать и как должен вести себя каждый из партнеров во время занятий сексом. Наши наблюдения подтверждаются результатами исследований, демонстрирующими, что андрогинные пары испытывают более глубокое эмоциональное и сексуальное удовлетворение и чаще хранят верность друг другу, чем гендерно-стереотипные пары (Rosenzweig & Daily, 1989; Stephen & Harrison, 1985).

Исследования андрогинных индивидов еще продолжаются, и у нас, безусловно, есть основания проявлять осторожность, прежде чем однозначно высказываться в пользу данного стиля поведения. Тем не менее большая часть собранных на сегодняшний день данных позволяет предположить, что люди, способные выйти за рамки традиционных гендерных ролей, могут более комфортно и эффективно функционировать в самых различных ситуациях. Андрогинные индивиды имеют выбор из более широкого репертуара мужских и

женских ролей. Они могут быть как независимыми, настойчивыми, так и заботливыми или нежными, руководствуясь не гендерно-ролевыми нормами, а в первую очередь стремлением обеспечить и себе и другим наиболее полное личное удовлетворение в каждой конкретной ситуации.

Задайте себе вопрос. Считаете ли вы, что в процессе социализации вас приучали к стереотипным гендерным ролям или же что вы воспитывались в атмосфере поощрения андрогинного поведения?

Резюме главы

Мужчина и женщина, мужественность и женственность

— Процесс, посредством которого определяется наша принадлежность к мужскому или женскому полу, и характер влияния половой принадлежности на наше поведение как в сексуальной, так и в других сферах жизни, отличается крайней сложностью.

— Пол представляет собой биологическую принадлежность к числу мужчин или женщин и проявляется в различных физических признаках (хромосомы, внутренние репродуктивные структуры, гениталии и т. д.)

— Гендерная принадлежность в добавление к биологическому полу охватывает и круг специфических психосоциальных значений, или, иными словами, нашу маскулинность или фемининность. Концепция

маскулинности и фемининности включает гендерные предписания, касающиеся поведения людей в зависимости от их биологического пола.

— Под гендерной идентичностью понимают индивидуальное субъективное ощущение себя мужчиной или женщиной.

— Под гендерной ролью понимают совокупность установок и форм поведения, считающихся нормальными и приемлемыми в рамках конкретной культуры для людей того или иного пола.

— На основе гендерных ролей формируются поведенческие ожидания, являющиеся культурно-обусловленными, а потому варьирующими от культуры к культуре и от одной исторической эпохи к другой.

Формирование гендерной идентичности

— Усилия исследователей, направленные на выделение многочисленных биологических факторов, оказывающие влияние на гендерную идентичность, позволили выявить шесть биологических категорий, или уровней, половой принадлежности: хромосомный уровень, гонадный уровень, гормональный уровень, уровень внутренних репродуктивных структур, уровень наружных половых органов и уровень дифференциации мозга.

— В норме эти биологические переменные гармонично взаимодействуют между собой и определяют наш биологический пол. Однако на всех шести уровнях

могут иметь место сбои. Результатом являются нарушения в развитии биологического пола индивида, которые могут серьезно осложнить процесс формирования гендерной идентичности.

— Согласно теории социального научения, пытающейся объяснить процесс формирования гендерной идентичности, наша идентификация с мужскими или женскими ролями является результатом прежде всего социальных и культурных моделей и влияний, воздействию которых мы подвергаемся.

— Большинство современных ученых являются сторонниками интеракциональной модели, согласно которой гендерная идентичность рассматривается как результат сложного взаимодействия биологических и психосоциальных факторов.

Транссексуализм и трансгендеризм

— Транссексуалами называют людей, чья гендерная идентичность противоположна их биологическому полу.

— Термин *трансгендерный*, как правило, используется в отношении людей, чья внешность и манеры поведения не соответствуют гендерным ролям, приписываемым обществом лицам того или иного пола.

— Большинство транссексуалов придерживаются гетеросексуальной ориентации. Трансгендерное сообщество имеет более широкий и разнообразный состав. Оно включает гомосексуалистов, лесбиянок, бисексуалов и гетеросексуалов.

— Большинство транссексуальных индивидов, а также, вероятно, и трансгендерных индивидов соответствуют критериям расстройств гендерной идентичности.

— Научное сообщество не достигло консенсуса в отношении причин и наиболее эффективных методов лечения транссексуализма. Большинство транссексуалов успешно проходят процедуры по перемене пола, в ходе которых их физическое тело изменяется в соответствии с их гендерной идентичностью.

Гендерные роли

— Широко распространенные гендерно-ролевые предположения могут начать функционировать в качестве стереотипов — представлений о человеке не на основании его индивидуальных качеств, а на основании его принадлежности к определенной возрастной категории, полу и других обобщенных критериев.

— Многие распространенные в нашем обществе гендерные стереотипы могут побуждать нас предвзято относиться к другим людям и ограничивать свои собственные возможности.

— Гендерно-ролевые ожидания оказывают глубокое влияние на нашу сексуальность. Наше собственное восприятие своей гендерной роли может оказывать существенное влияние на нашу оценку собственной сексуальности, на ожидания, касающиеся интимных отношений, а также на наше восприятие качества этих

отношений и даже на реакции других людей на нашу сексуальность.

— Андрогинными называют индивидов, вышедших за рамки традиционных гендерных ролей и интегрировавших в своем образе жизни различные аспекты личности и поведения, ассоциирующиеся как с мужским, так и с женским полом.

Рекомендуемая литература

Dreger, Alice (1998). *Hermaphrodites and the Medical Invention of Sex*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Захватывающее повествование о том, как и почему социальным и медицинским работникам приходится производить индивидуально-историческую реконструкцию половой и гендерной принадлежности, а также сексуальной ориентации интерсексуальных индивидов. В конце книги приводятся очень познавательные рассказы нескольких интерсексуалов, которые проходили лечение с помощью стандартных методов, изобретенных еще в начале 1950-х годов.

Fausto-Sterling, Anne (1999). *Sexing the Body: Gender Politics and the Construction of Sexuality*. New York: Basic Books.

В этой книге рассказывается о том, как научное сообщество на протяжении всей истории своего существования политизировало человеческое тело. Три главы этой книги посвящены описанию того, как интерсексуальные индивиды в прошлом традиционно считались «испорченным товаром». В этой книге вы

также найдете и объяснение того, почему такие люди не должны поддаваться давлению и идти на компромисс, отказываясь от своей уникальности в пользу весьма далекого от совершенства общепринятого представления о «норме».

Levant, Ronald; and Pollack, William (Eds.) (1995). *A New Psychology of Men*. New York: Basic Books.

Прекрасная подборка статей, позволяющих получить развернутое представление о зарождающейся области психологии. В круг рассматриваемых тем входит описание изменяющихся в современном обществе мужских ролей, особенностей индивидуального развития и физиологического функционирования мужчины, а также здоровья мужчин и гендерно-ролевого стресса.

Lips, Hilary (2001). *Sex and Gender* (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield.

Информативное издание, предлагающее детальный обзор специальной литературы, посвященной половым различиям, касающимся социального поведения и индивидуального опыта. В своем изложении автор исходит из убеждения, что половые различия являются относительно незначительными, и даже в тех областях, где они имеют место, они оказываются прежде всего продуктом социализации гендерно-ролевых ожиданий.

Mead, Margaret (1963). *Sex and Temperament in Three Primitive Societies*. New York: Morrow.

Известный антрополог Маргарет Мид предлагает свой анализ трех сообществ, в которых мужские и женские гендерные роли существенно отличаются от характерных для североамериканской культуры.

Rider, Elizabeth (2000). *Our Voices: Psychology of Women*. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.

Содержательный обзор теорий и исследований, посвященных женской психологии и гендерным ролям.

Ресурсы

The Gender Identity Center of Colorado, 1455 Ammons Street, Suite(Центр гендерной идентичности штата Колорадо)

100, Lakewood, CO 80215; (303) 202-6466; e-mail: G I C o f C o l o @ a o l . c o m ;
<http://www.transgender.org/gic/index.html>

Данная организация оказывает поддержку и предоставляет образовательные ресурсы лицам, являющимся транссексуалами, а также носящим одежду другого пола или отличающимся другими нетрадиционными проявлениями гендерной идентичности и/или поведения.

The international Conference on Transgender Law and Employment Policy(Международная конференция по трансгендерному праву и трудовым отношениям)

P.O. Drawer 1010, Cooperstone, NY 13326; (607) 547-4118; e-mail ictlephdq@aol.com;
<http://www.abmall.com/ictlep>

Данная организация занимается преимущественно юридическими аспектами жизни лиц с отклонениями гендерной идентичности (такими, как дискриминация в предоставлении работы и жилья, юридическая защита и

право на изменение половой принадлежности, указанной в свидетельстве о рождении).

Transgender Forum, 3D Communications, Inc.(Трансгендерный форум)

P.O. Box 80588, Valley Forge, PA 19484; e-mail: stef@tgforum.com; <http://www.tgforum.com>

Полезный источник информации для индивидов, меняющих мужской пол на женский.

FTM International

1360 Mission Street, Suite 200, san francisco, CA 94103; (415) 553-5987; e-mail: TSTGMen@aol.com; <http://www.ftm-intl.org>

Данная организация предоставляет очень полезные источники информации для индивидов, меняющих женский пол на мужской.

Intersex Society of North America(Интерсексуальное общество Северной Америки)

P.O. Box 31791, san Francisco, CA; e-mail: info@isna.org; <http://www.isna.org>

Данная организация предоставляет информацию и поддержку интерсексуальным индивидам и их семьям.

Сетевые ресурсы

Intersex Society of North America (ISNA)(Интерсексуальное общество Северной Америки)

<http://www.isna.org>

ISNA является организацией поддержки, преследующей цель информировать общественность о проблемах интерсексуальных индивидов. На сайте этой организации вы можете найти объяснение того, почему такие термины, как «гермафродит» или «псевдогермафродит», являются неточными и унижительными для интерсексуальных индивидов.

Ingersoll Gender Center(Центр Ингерсолл)

www.ingersollcenter.org

Центр Ингерсолл является некоммерческой организацией транссексуального, трансвестического и трансгендерного сообщества. К наиболее важным ресурсам сайта этой организации относятся каталог публикаций, подборка мнений, а также множество ссылок на ресурсы связанных с данной тематикой организаций.

Androgyny and Gender Dialectics(Андрогинная и гендерная диалектика)

www.math.uio.no/~thomas/gnd/androgyny.html

На данном сайте помещены статьи, в которых оспариваются традиционные представления о гендерной принадлежности, приводятся многочисленные ссылки на вызывающие споры исследования и теории андрогинности, а также мнения по данной тематике.

Gender Talk(Обсуждение гендерных проблем)
www.gendertalk.com

На данном сайте вы найдете подробные объяснения и свидетельства против традиционных установок, касающихся гендерных проблем, гендерной идентичности, и в частности трансгендеризма.

Глава 4. Сексуальное возбуждение и реагирование

Роль гормонов в сексуальном возбуждении

Какую роль играют гормоны в сексуальном возбуждении человека?

Мозг и сексуальное возбуждение

Как мозг влияет на сексуальное возбуждение?

Органы чувств и сексуальное возбуждение

Каким образом осязание, зрительные и слуховые ощущения, запах и вкус способствуют сексуальному возбуждению?

Афродизиаки и анафродизиаки в сексуальном возбуждении

Какие вещества помогают усилить сексуальное возбуждение или, напротив, уменьшают его?

Сексуальное реагирование

Какие общие физиологические изменения происходят на каждой стадии цикла сексуального реагирования?

Старение и цикл сексуального реагирования

Какие закономерные изменения в циклах сексуального реагирования чаще всего наблюдаются у женщин и мужчин в преклонном возрасте?

Некоторые половые различия в сексуальном реагировании

Какие различия существуют между полами в паттернах сексуального реагирования?

«За те пять лет, что мы прожили с Дагом, я ни разу не чувствовала прилива страсти. Он был хорошим парнем, но мне никогда не удавалось залатать брешь между нами. Эта брешь возникала во многом из-за того, что он не хотел или не мог расслабиться, никогда не показывал своих чувств и свою глубокую ранимость. Наш секс напоминал наши отношения — был чисто механическим. Такое впечатление, что Даг находился со мной рядом только физически, а не эмоционально. Я редко испытывала к Дагу какое-то сексуальное влечение, и иногда мое тело почти не реагировало на секс. Но с Мэттом, моим нынешним партнером и, я надеюсь, уже постоянным спутником жизни, все было совершенно по-другому. Мы с самого начала почти мгновенно почувствовали тесную связь, близость друг к другу. В первый раз, когда мы занимались любовью, меня словно охватило пламя, как будто мы были сплавлены вместе физически и эмоционально. Иногда даже сам звук его голоса или легкое прикосновение очень сильно меня возбуждает.» *(Из авторских архивов)*

Сексуальное возбуждение и реагирование на него людей зависит от многих факторов: уровня гормонов, способности нашего мозга создавать образы и фантазии, от наших эмоций, различных сенсорных процессов, степени близости между двумя людьми и множества других влияний. Мы начнем эту главу с того, что расскажем о некоторых факторах, воздействующих на

сексуальное возбуждение. Затем мы исследуем, как наше тело реагирует на сексуальную стимуляцию. В первую очередь мы рассмотрим, какие биологические изменения происходят при сексуальном возбуждении и реагировании у человека. Стоит заметить, что такая фокусировка на физиологии ни в коей мере не уменьшает роли психологических и культурных факторов. На практике, как мы увидим в последующих главах, психосоциальные факторы оказываются даже более значимыми, чем биологические, ведь именно они формируют разнообразные паттерны сексуального реагирования человека.

Роль гормонов в сексуальном возбуждении

Исследователи на протяжении многих лет по-разному оценивали роль гормонов в сексуальном возбуждении и их влияние на сексуальное поведение человека. Такие различия в оценках вполне обоснованны. Во-первых, очень трудно распознать, что именно влияет на сексуальное поведение человека: физиологические процессы, в особенности выработка гормонов, или собственно психосоциальные факторы, такие как ранняя социализация, обучение в группе сверстников и влияние эмоционального развития. Кроме того, до недавнего времени большинство данных о сексуальности и гормонах основывалось на плохо контролируемых исследованиях ограниченных групп людей. Однако в последние годы ученые провели ряд хорошо организованных и тщательно спланированных исследований, которые дают возможность понять

сложную взаимосвязь между гормонами и сексуальной активностью.

Вам, несомненно, знакомы распространенные описательные выражения «мужские» и «женские» половые гормоны. Как мы увидим в дальнейшем, связывание конкретных гормонов с тем или другим полом обманчиво, так как и в женском и в мужском организме вырабатываются так называемые мужские и женские половые гормоны. Как мы уже упоминали в главе «Мужчина и женщина: мужественность и женственность», мужские гормоны называются одним общим словом андрогены. У мужчин приблизительно 95 % общего числа андрогенов вырабатываются в яичках. Остальные 5 % производятся внешней частью надпочечников (она называется корковое вещество надпочечников). В яичниках и надпочечниках женщины также вырабатываются андрогены приблизительно в равном процентном соотношении (Davis, 1999; Rako, 1996). Доминирующий андроген как у мужчин, так и у женщин — тестостерон. В теле мужчины вырабатывается приблизительно в 20–40 раз больше тестостерона, чем в теле женщины (Crepshaw, 1996; Rako, 1996). Женские сексуальные гормоны, эстрогены, преимущественно вырабатываются женскими яичниками. Мужские яички также вырабатывают эстрогены, но в гораздо меньших количествах, чем это происходит в теле женщины. В последующих разделах мы приведем свидетельства о взаимосвязи тестостерона с сексуальным функционированием обоих полов и изучим роль эстрогена в сексуальности женщин.

Влияние гормонов на сексуальное поведение мужчин

Целый ряд исследований связывают тестостерон с влиянием на мужскую сексуальность (Creepshaw, 1996; Morales et al., 2000). Эти исследования показывают, что тестостерон оказывает гораздо более сильное воздействие на мужское сексуальное желание (либидо), чем на сексуальное функционирование (Crenshaw, 1996). Поэтому мужчина с низким уровнем тестостерона может и не слишком интересоваться сексом, однако он будет вполне способен на эрекцию и оргазм. Тестостерон действительно влияет на сензитивность гениталий, и, таким образом, дефицит этого гормона ведет к тому, что мужчина получает меньше удовольствия от секса (Crenshaw, 1996; Rako, 1996). Кроме того, у некоторых мужчин могут возникать проблемы с эрекцией, обусловленные недостаточной выработкой тестостерона в организме.

Одним из источников информации о влиянии тестостерона на мужскую сексуальную функцию стали исследования мужчин, подвергшихся **кастрации** (castration). В медицине эта операция называется **орхидектомией** (удаление яичек) и иногда проводится в курсе лечения таких заболеваний, как туберкулез гениталий и рак предстательной железы (Alberstein et al., 1997; Pickett et al., 2000). По данным двух европейских исследований, у мужчин в первый год после операции по удалению яичек значительно снижался интерес к сексу и сексуальная активность (Bremer, 1959; Heim, 1981). Другие ученые отметили случаи, когда после кастрации мужчины постоянно

испытывали сексуальное желание и занимались сексом на протяжении 30 лет после операции без дополнительной терапии по восстановлению уровня тестостерона (Ford & Beach, 1951; Greenstein et al., 1995). Однако даже тогда, когда после кастрации мужчины продолжают заниматься сексом, в общем их интерес к сексу и активность зачастую довольно заметно снижаются. Такое распространенное снижение сексуальной активности доказывает, что тестостерон — очень важный биологический фактор, способствующий пробуждению сексуального желания.

Кастрация (castration). Хирургическое удаление яичек.

Орхидектомия (Orchidectomy). Хирургическая процедура удаления яичек.

Другой ряд исследований устанавливает связь между гормонами и сексуальным функционированием мужчины путем применения лекарств, блокирующих выработку андрогенов. В последние годы в Европе и Америке лекарства, известные как антиандрогены (antiandrogens), стали применяться для лечения сексуальных преступников, также такие препараты используются и в терапии на поздних стадиях рака предстательной железы (Bradford, 1998; Rosler & Witzum, 1998). Антиандрогены существенно уменьшают количество тестостерона, циркулирующего в крови (Messing et al., 1999; Prior & Waxman, 2000). Одно из таких лекарств — медроксипрогестерон ацетат (medroxy-progesterone acetate, МРА, известное по торговому названию Depo-Provera). В последние годы в американской прессе много пишут об этом лекарстве. В ряде исследований было выявлено, что Depo-Provera и

другие антиандрогены очень эффективны в ослаблении сексуального интереса и сексуальной активности как у мужчин, так и у женщин (Creenshaw, 1996; Crenshaw & Goldberg, 1996). Однако изменение уровня тестостерона у сексуальных преступников — это не стопроцентная гарантия того, что у них пропадет интерес к сексу, особенно в тех случаях, когда в основе сексуальных преступлений лежат такие несексуальные мотивы, как гнев или желание проявить контроль и власть над другим человеком.

Третий ряд исследований, который также дает нам сведения и взаимосвязи тестостерона и сексуальной мотивации у мужчин, — это исследования, посвященные **гипогонадизму** (hypogonadism), разновидности дефицита тестостерона как результата некоторых заболеваний эндокринной системы. ^[29] Если мужчина страдает от такого заболевания до вступления в половую зрелость, то созревание первичных и вторичных половых признаков замедляется, и у мужчины может никогда так и не развиться активный интерес к сексу. Результаты будут совершенно иными, если у мужчины возникает дефицит тестостерона в зрелом возрасте. Обширные исследования мужчин с гипогонадизмом, проведенные рядом ученых, показали, что тестостерон играет важную роль в формировании сексуального желания у мужчин (Freeman et al., 2001; Morales et al., 2000; Rabkin et al., 2000). Например, оказалось, что мужчины с гипогонадизмом, проходя гормональную терапию по восстановлению количества тестостерона в их организме, вновь испытывают возвращение нормального сексуального интереса и сексуальной активности. Если же лечение временно прекращается, то сексуальное желание и активность в течение двух-трех недель

заметно снижаются (Cunningham et al., 1989; Findlay et al., 1989).

Гипогонадизм (Hypogonadism). Недостаточное производство гормонов в яичках, которое приводит к дефициту тестостерона.

Влияние гормонов на сексуальное поведение женщин

Но хотя хорошо известно, что количество эстрогенов в теле женщины влияет на ее субъективное ощущение здоровья, что эстрогены поддерживают эластичность и толщину тканей влагалища, способствуют вагинальной смазке (Crenshaw, 1996; Gelfand, 2000; Redmond, 1999), однако все же влияние этих гормонов на сексуальное поведение женщин до сих пор еще не окончательно прояснено. Специалисты, которые изучали состояние здоровья женщин в период после менопаузы (менопауза влечет за собой значительное снижение выработки эстрогенов) и женщин, которым по медицинским показаниям были удалены яичники, выявили, что при прохождении этой категорией женщин терапии по восстановлению необходимого количества эстрогена у них не только выделялось больше вагинальной смазки, но они испытывали что-то вроде непрекращающегося сексуального желания, чувства удовлетворения и способности к оргазму (Dennerstein et al., 1980; Dow et al., 1983). Тереза Креншо (1996), известный специалист в области сексуальной медицины, утверждает, что благотворное влияние на сексуальную активность терапии с восстановлением эстрогена у женщин зачастую обусловлено тем, что эта терапия

«повышает настроение» и таким образом создает эмоциональную атмосферу, благоприятную для занятий сексом. Кроме того, эстроген, вероятно, незаметным образом усиливает сексуальное возбуждение, так как он «оказывает феминизирующий эффект на грудь, кожу и гениталии и повышает уверенность женщины в себе и таким косвенным образом увеличивает сексуальное желание» (Bartlik et al., 1999, p. 51).

Другие исследователи обнаружили, что терапия по восстановлению уровня эстрогена не оказывает заметного влияния на сексуальное желание женщины, и если принимать лекарства в относительно больших дозах, то эстроген может даже иногда снижать либидо (Graham et al., 1995; Myers et al., 1990; Redmond, 1999). Учитывая эти противоречивые данные, можно сделать вывод, что роль эстрогенов в женской сексуальной мотивации и функционировании пока не ясна.

А вот тестостерон в сексуальной жизни женщин играет гораздо менее двусмысленную роль. Накопленные за последние годы из разных источников многочисленные свидетельства не оставляют сомнения в том, что тестостерон является основным гормоном, вызывающим либидо у женщин (Bartlik et al., 1999; Yates, 2000). Многочисленные экспериментальные данные о влиянии тестостерона на сексуальность женщин свидетельствуют о четкой причинной взаимосвязи между уровнем циркуляции тестостерона и сексуальным желанием, генитальной сензитивностью и частотой занятий сексом. Так, по данным многочисленных научных исследований терапия с восстановлением уровня тестостерона усиливает сексуальное желание и возбуждение у женщин в период после менопаузы (David, 1999; Davis et al., 1995; Gelfand, 2000). Особый интерес

представляют несколько исследований, проведенных в клинике менопаузы в канадском Университете Мак-Джилл. Эти эксперименты показали, что сочетание сразу двух видов терапии по восстановлению как уровня эстрогена, так и тестостерона у женщин в период после менопаузы повышает сексуальность этих женщин, увеличивает у них сексуальное желание, пробуждает энергичность и усиливает субъективное ощущение здоровья (Gelfand, 2000).

По данным других научных работ женщины после удаления яичников (овариэктомии), проходившие терапию по восстановлению уровня тестостерона или эстрогена и тестостерона в комбинации, испытывали гораздо более сильное сексуальное желание. У этих женщин усиливалось сексуальное возбуждение, они больше фантазировали на темы секса, чем те женщины, которые принимали только препараты эстрогена или вообще не проходили терапию по восстановлению гормонального уровня после хирургической операции (Bellerose & Binik, 1993; Braunstein, 1999; Sherwin et al., 1997).

Чаще всего в научных работах, выявляющих влияние тестостерона на сексуальное функционирование женщин, приводятся данные о женщинах, у которых уровень гормонов снизился в результате овариэктомии, адреналэктомии или естественной менопаузы. Однако в одном недавнем довольно интересном исследовании показано, как дополнительное введение тестостерона влияет на физиологическое и субъективное сексуальное возбуждение в группе сексуально функционирующих женщин с нормальным уровнем гормонов. Исследователи обнаружили, что при приеме тестостерона сублингвально (таблетки под язык) у женщин в течение нескольких

часов существенно повышалась генитальная реактивность и возникала сильная и стойкая связь между ростом генитального возбуждения и субъективными отзывами испытуемых о том, что они «чувствуют собственные гениталии» и «сексуальное вожделение» (Tuiten et al., 2000)..

Результаты подобных исследований вместе с обширным клиническим и научным опытом приводят Терезу Креншо (1996) к выводу о том, что «тестостерон играет значительную роль в сексуальности женщины и что когда уровень тестостерона у женщин сокращается, сокращается и ее сексуальная жизнь» (р. 146). Сюзан Рако (1996), еще один известный специалист-медик в области изучения взаимодействия тестостерона и женской сексуальности, недавно выпустила книгу «Гормон желания». Книга Сюзан Рако явилась результатом поиска ответов на вопросы, возникавшие в ее собственной медицинской практике при лечении женщин с неблагоприятными симптомами дефицита тестостерона в период менопаузы. В своем исчерпывающем труде исследовательница делает вывод о том, что «тестостерон — это гормон, ответственный за возникновение сексуального желания не только у мужчин, но и у женщин» (р. 25).

Сколько тестостерона нужно человеку для нормального сексуального функционирования?

Теперь, когда мы узнали, что тестостерон играет решающую роль в поддержании сексуального желания как у мужчин, так и у женщин, мы можем задать вопрос: «Какое количество тестостерона необходимо человеку,

чтобы обеспечить нормальную сексуальную возбудимость?» Ответ на этот вопрос непрост и зависит он от целого ряда факторов.

Тестостерон присутствует в теле мужчин и женщин в двух формах — сцепленной (связанной) и несцепленной (свободной). Приблизительно 95 % тестостерона, циркулирующего в крови человека, — это тестостерон, связанный с молекулой протеина (альбумина или глобулина), где он неактивен или метаболически неэффективен. Остальные 5 % — это несвязанная, или свободная, форма тестостерона, которая метаболически активна и влияет на либидо мужчин (Crenshaw, 1996; Donnelly & White, 2000). Сравнительные данные для женщин — это 97–99 % тестостерона в связанном состоянии и всего 1–3% свободного тестостерона, способного оказывать воздействие на ткани тела (Rako, 1996). Суммарное количество свободного и связанного тестостерона у представителей обоего пола — это их общее количество. Нормальный уровень общего количества тестостерона в крови мужчины колеблется от 300 до 1200 нг/дл (наннограмм на децилитр), а нормальный уровень свободного тестостерона у мужчин составляет от 1,0 до 5,0 нг/дл. У женщин нормальный уровень общего количества тестостерона составляет от 20 до 50 нг/дл, а уровень свободного тестостерона обычно составляет от 0,1 до 0,5 нг/дл (Crenshaw, 1996; Rako, 1996; Winters, 1999). Учитывая эту статистику нормального гормонального уровня, важно добавить, что существенное количество, или «критическая масса» тестостерона, необходимого для адекватного функционирования, варьируют у разных представителей

обоих полов от индивидуума к индивидууму (Crenshaw, 1996; Rako, 1996).

Тот факт, что у женщин, как правило, гораздо меньше в крови тестостерона, вовсе не означает, что их сексуальная энергия слабее. Скорее всего эти данные говорят о том, что клетки тканей в теле женщин гораздо более чувствительны к тестостерону, чем клетки в тканях мужчин. Поэтому женщинам нужно очень немного тестостерона, чтобы стимулировать их либидо (Bankroft, 1984; Crenshaw, 1996).

Избыток тестостерона оказывает неблагоприятное воздействие на сексуальность и мужчин и женщин (Redmond, 1999). Избыток тестостерона у мужчин приводит к самым разным проблемам, включающим нарушение естественных гормональных циклов, задержку в организме соли и жидкости, а также выпадение волос. Более того, хотя нет доказательств, что тестостерон может привести к раку предстательной железы, он стимулирует рост раковых клеток, если они уже появились в этой железе (Bain, 2001; Picket et al., 2000). У женщин избыток тестостерона может стимулировать избыточный рост волос на лице и теле, увеличение мышечной массы, уменьшение размера груди и увеличение клитора. Тем не менее только употребление неумеренно больших доз тестостерона в течение продолжительного периода времени может привести к развитию нежелательных побочных эффектов (Rako, 1999). К тому же, как вы могли убедиться, терапия, восстанавливающая уровень тестостерона в организме, способствует нормализации сексуального желания у мужчин и женщин с недостаточным количеством этого активизирующего либидо гормона.

Нормальный уровень общего количества тестостерона у представителей обоего пола еще не указывает на биологическое основание невозможности снижения сексуального стремления, так как ключевой гормональный компонент для либидо — свободный тестостерон, а его уровень может быть очень низким при общем нормальном уровне тестостерона как у мужчин, так и у женщин. Поэтому если вы подозреваете, что у вас может быть дефицит тестостерона (см. следующий раздел), то очень важно, чтобы вы как человек, информированный о том, как заботиться о здоровье, попросили специалиста определить у вас уровень свободного тестостерона помимо общего его уровня. До последнего времени большинство врачей проверяли у пациентов только общий уровень тестостерона. Даже сегодня некоторые медики проводят процедуру оценки неграмотно и неполно (Crenshaw, 1996). Правильные методы для определения уровня тестостерона у женщин и мужчин описаны в книге Рако и в нашумевшем в критике тексте Креншо «Алхимия любви и страсти» (1996).

Кроме того, с возрастом уровень тестостерона у разных полов снижается с различной скоростью. Когда в период менопаузы яичники женщины перестают функционировать, то общий уровень тестостерона в ее организме может снизиться в течение нескольких месяцев. Но у иных женщин наступление дефицита тестостерона может быть более постепенным и длиться несколько лет (Davis, 1999; Gelfand, 2000). (Женщины, у которых яичники удалены хирургическим путем, склонны испытывать более резкое, внезапное снижение количества тестостерона.) И хотя надпочечники женщины продолжают вырабатывать тестостерон, его

количество все равно уменьшается в том случае, когда яичники перестают производить достаточную норму тестостерона (Rako, 1999).

А вот у мужчин в процессе старения снижение общего количества тестостерона в крови происходит намного медленнее и менее внезапно. И хотя это правда, что у мужчин к старости уменьшается выработка тестостерона и в яичках и в надпочечниках, но эти изменения в целом скорее постепенные, чем резкие, и, как правило, растягиваются на много лет (Morales et al., 2000). Во многом это, скорее всего, связано с тем, что яички у мужчин продолжают функционировать, и они, в отличие от яичников у женщин, не прекращают свою деятельность быстро и внезапно в самой в середине жизни.

Как проявляется действие тестостерона?

И у мужчин и у женщин общие признаки дефицита тестостерона одинаковы, хотя у женщин по ряду причин, описанных выше, этот дефицит может проявиться быстрее. Самые очевидные симптомы дефицита тестостерона описаны в работах Бейн, Гельфланд, Креншо, Моралис, Рако, Винтерс (Bain, 2001; Gelfland, 2000; Crenshaw, 1996; Morales et al., 2000; Rako, 1999; Winters, 1999). Эти симптомы выражаются в следующем:

1. Снижается привычный для индивидуума уровень сексуального желания.

2. Гениталии и соски при сексуальной стимуляции становятся менее чувствительными, чем раньше.

3. Происходит снижение общего уровня сексуальной возбудимости, что может сопровождаться уменьшением способности к оргазму и/или тем, что оргазм становится менее интенсивным.

4. Человек делается менее энергичным и может впадать в депрессивное состояние.

5. Объем жировой массы возрастает.

6. Происходит уменьшение минеральной плотности костей, что может привести к развитию остеопороза как у мужчин, так и у женщин.

7. Количество волос на теле сокращается.

8. Отмечается снижение мышечной массы и силы.

Терапия по восстановлению нормального уровня тестостерона

Если вы чувствуете, что у вас есть хотя бы один из этих симптомов, то, возможно, вам стоит обратиться к специалисту и проконсультироваться, не требуется ли вам терапия по восстановлению нормального уровня тестостерона. В настоящее время мужчинам гораздо легче получить консультацию по этому вопросу, чем женщинам. Лечение с применением тестостерона в терапии мужских половых расстройств и проблем используется довольно часто. А вот женщинам с симптомами гормонального дефицита, напротив, врачи очень неохотно прописывают лекарства, содержащие тестостерон (Crenshaw, 1996; Rako, 1996). Слишком часто врачи твердо придерживаются устаревшего представления о том, что «тестостерон — не

естественный препарат для женщин» (Rako, 1996, p. 36). Такая точка зрения, основывающаяся на неправильной информации, абсолютно не учитывает тот очевидный факт, что тестостерон — это половой гормон, который вырабатывается естественным образом как у мужчин, так и у женщин (Gelfland, 2000). Некоторые ведущие специалисты в области общей гинекологии и менопаузы у женщин отмечают, что в то время как американские врачи зачастую испытывают недостаток знаний о том, какую роль играет тестостерон в поддержании общей жизненной энергии и сексуального здоровья у женщин в постменопаузный период, в последние годы общий интерес к положительному эффекту терапии с восстановлением уровня тестостерона все возрастает (Gelfland, 2000; Utian & Schiff, 1994). Занимающиеся этой проблемой медицинские эксперты говорят о необходимости для практикующих врачей, в равной степени как и для самих пациентов, заботящихся о своем здоровье, получать информацию о дополнительном использовании тестостерона и его роли. Особенно важно знать все о терапии по восстановлению уровня тестостерона женщинам после периода менопаузы.

Куда обращаться женщине, желающей найти специалиста-медика, который знает о пагубном воздействии недостаточности тестостерона в женском организме и хорошо осведомлен о правильных методах по восстановлению необходимого уровня этого гормона у женщин? Североамериканское общество менопаузы предоставляет наилучший список хорошо информированных и подготовленных специалистов такого рода, на каких только может рассчитывать женщина. Эта организация по вашему требованию предоставит список врачей — членов этой организации в

каждом штате. В конце этой главы мы указываем адрес этой организации.

Прежде чем описывать некоторые методы восстанавливающей тестостерон терапии, отметим, что дополнительный тестостерон не является обязательным или подходящим лечением для каждой женщины, у которой в период менопаузы снизилась выработка гормонов или были удалены яичники. Тереза Креншо (1996), опираясь на свой широкий опыт в практической сексуальной медицине, в своей книге делает вывод о том, что приема одного только эстрогена «зачастую оказывается достаточно, чтобы женщина поддерживала нормальное ощущение здоровья, включая сексуальное желание, и вела сексуальную жизнь» (р. 255). Тем не менее, как далее замечает Креншо, часто оказывается, что необходимо включить и тестостерон в терапию с восполнением эстрогена, чтобы «обеспечить здоровое, нормальное сексуальное желание и реагирование» (р. 255). Сьюзан Рако (1996) также пишет о том, что у некоторых женщин в результате определенной генетической предрасположенности поддерживается выработка тестостерона, благодаря которой они и после менопаузы на протяжении десятилетий остаются энергичными и сексуальными, не проходя никакой терапии.

Поскольку и мужчины и женщины очень индивидуально реагируют на гормоны, то не существует четких правил в методе терапии с восстановлением уровня тестостерона. Единственное, что очень важно, это чтобы информированный пациент потратил время и нашел нужного специалиста, а врач уже установит оптимальную для данного пациента дозу приема лекарства и пропишет, как правильно принимать

препараты, чтобы эффективно избавиться от симптомов дефицита тестостерона.

Как мужчины, так и женщины могут принимать тестостерон перорально (глотаю), сублингвально (таблетки под язык), путем инъекции или путем имплантации капсулы (Morales et al., 2000; Redmond, 1999; Winters, 1999). У мужчин может быть использован специальный пластырь (transdermal skin patch), и в ближайшем будущем, скорее всего, появится возможность вводить тестостерон тем же способом и женщинам. Женщины могут применять также специальные виды вагинальных кремов с тестостероном. Однако специалисты предостерегают от чрезмерного употребления тестостерона. Если вы примете дозу больше, чем необходимо, то либидо и общий уровень энергии может и не повыситься, а возникнет тот или иной побочный эффект, описанный ранее.

Мозг и сексуальное возбуждение

Из опыта мы знаем, что мозг играет важную роль в нашей сексуальности. Наши мысли, эмоции и воспоминания — все переплетается благодаря его сложному механизму. Мы можем приходить в сексуальное возбуждение без всякой сенсорной стимуляции; в данном случае его вызывает наша фантазия, представление эротических образов или сексуальных действий. Иногда некоторые люди даже достигают оргазма, только фантазируя и не подвергаясь при этом никакой физической стимуляции (Kinsley et al., 1948, 1953; Whipple et al., 1992; Whipple & Komisaruk, 1999).

Мы знаем, что конкретные события могут вызвать у нас сексуальное возбуждение. Менее очевидна роль индивидуального опыта и культурного влияния, наш мозг в данном случае — посредник между ними. Вполне очевидно, что мы по-разному реагируем на одинаковые стимулы. Некоторые люди могут сильно возбуждаться, если их партнеры употребляют откровенные слова и выражения, касающиеся секса; других, наоборот, такие слова пугают или гасят их сексуальное возбуждение. Культура также играет существенную роль в стимуляции сексуального возбуждения, что показано во вставке «Культурные различия и сексуальное возбуждение». Например, многих европейцев может возбуждать запах выделений из гениталий в отличие от представителей нашего общества, привыкшего к дезодорантам. Мозг — кладовая наших воспоминаний и культурных ценностей, и, как следствие этого, он оказывает крайне сильное воздействие на сексуальную возбудимость.

Лики сексуальности. *Культурные различия и сексуальное возбуждение*

И хотя в основе сексуального поведения человека лежат универсальные биологические механизмы, тем не менее культурное влияние во многом определяет то, какие сексуальные стимулы или типы поведения (или и то и другое) покажутся тому или иному человеку особенно возбуждающими. Так, на Западе, где сексуальная активность стремительно направлена на достижение оргазма, оптимальными чаще всего считаются действия по возбуждению гениталий. А вот приверженцы восточной тантрической традиции (в которой сексуальность тесно взаимосвязана с

духовностью) часто испытывают наибольшее удовольствие, акцентируя чувственные и духовные аспекты обоюдной близости, а не оргазменное высвобождение (Devi, 1977). Далее мы коротко приведем примеры других культурных различий в сексуальном возбуждении человека.

Поцелуй в губы, этот универсальный источник сексуального возбуждения для западного человека, может быть редок или и вовсе отсутствует в сексуальных отношениях людей других частей света. Так, эскимосы Северной Америки и жители Тробриандских островов скорее выразят любовь, потершись носами, чем губами, а в южноафриканском племени тонга поцелуй вообще считается чем-то отвратительным и неприятным. Индусы также не склонны целоваться, потому что они считают, что такой контакт символически оскверняет сексуальный акт. Клиллан Форд и Фрэнк Бич (1951) обнаружили, что только в 21 стране были приняты поцелуи в губы, и только в 13 странах поцелуи считались сексуальной прелюдией или сопровождением совокупления.

Оральный секс (куннилингус и фелляция) — распространенный источник сексуального возбуждения в островных обществах южной части Тихого океана, в промышленных странах Азии и в большинстве стран на Западе. Зато в Африке (кроме северных регионов) такая практика считается неестественным и отвратительным поведением.

Заигрывание перед сексом, будь то оральный секс, чувственные прикосновения или страстные поцелуи, является предметом бесчисленных вариаций во многих культурах. В ряде сообществ, по большей части ориентированных на восточные традиции, пары могут

стремиться продлить состояние пика сексуального возбуждения на несколько часов (Devi, 1977). А в западной культуре, хотя там и распространены различные паттерны предварительной эротической игры, эта активность часто непродолжительна и любовники весьма быстро переходят к «главному событию» — совокуплению. В некоторых же других культурах эротическое стимулирование занимает очень короткое время, или отсутствует совсем. Так, например, предварительное эротическое стимулирование у фермеров лепша в юго-восточных Гималаях ограничивается тем, что мужчины непродолжительное время ласкают грудь своей партнерши, а мужчины-ирландцы из Айнис Биг до коитуса ограничиваются поцелуем в губы и грубой стимуляцией нижней части тела женщины (Messenger, 1971).

Еще один показатель разнообразия сексуальности в культурах — это различные стандарты привлекательности. Несмотря на то что физические характеристики почти во всех культурах оказывают сильное влияние на сексуальное возбуждение человека, стандарты физической привлекательности в культурах разных народов варьируют очень сильно. В этом вы можете убедиться, если взглянете на помещенные ниже фотографии мужчин и женщин со всего мира, которых каждый в своей культуре считает весьма привлекательными. То, что в одной культуре может быть привлекательным или являться источником эротического возбуждения, в другой культуре покажется странным и отталкивающим. Так, в некоторых островных культурах форма и особенности гениталий у женщин связываются с эротической привлекательностью, а на Западе это не имеет никакого значения. Приведем последний пример:

во многих обществах обнаженная женская грудь не считается таким эротическим стимулом, как в Америке. Таким образом, можно сделать вывод о том, что помимо общих признаков хорошего здоровья (здоровой кожи, волос, зубов и т. д.) для разных культур мира не существует мало-мальски сходных стандартов сексуальной привлекательности потенциального партнера (Gray & Wolfe, 1992).



Наши стандарты физической привлекательности широко варьируют, что доказывают эти шесть фотографий женщин и мужчин из разных стран мира. В своей культуре эти люди считаются эталоном привлекательности

Исключительно психические представления, как, например, фантазии, являются продуктом деятельности **коры головного мозга** (cerebral cortex), «мыслительного центра» мозга, который контролирует такие функции, как логика, язык и воображение. Кора представляет только один уровень функционирования, когда мозг влияет на возбуждение и сексуальное реагирование именно человека. **Лимбическая же система** на подкорковом уровне играет большую роль в определении сексуального поведения как у людей, так и у животных. (Everitt, 1990; Kimble, 1996).

Кора головного мозга (Cerebral cortex). Тонкий внешний слой серого вещества головного мозга, контролирующий высшие психические процессы.

Лимбическая система (Limbic system). Подкорковая система мозга, состоящая из нескольких взаимосвязанных структур, которые влияют на сексуальное поведение у людей и у животных.

На рис. 4.1 показаны некоторые ключевые структуры лимбической системы. Это *поясная извилина*, *миндалевидное тело*, гиппокамп и части гипоталамуса, играющие роль регулятора. Исследования связывают различные участки этой системы с сексуальным поведением. Например, в некоторых исследованиях, проведенных на животных, была обнаружена связь гипоталамуса с сексуальным функционированием. Ученые докладывают о росте сексуальной активности у крыс, включая эрекцию и эякуляцию, при стимуляции внешней и внутренней областей гипоталамуса (Caggiula & Hoebel, 1996; Paredes & Baum, 1997; Van Dis & Larsson, 1971). Когда некоторые части гипоталамуса при помощи хирургического вмешательства разрушаются, то как у мужских, так и у женских особей отдельных видов животных проявление сексуального поведения очень резко идет на убыль (Hitt et al., 1970; Paredes & Baum, 1997).



Рис. 4.1. Лимбическая система — область мозга, связанная с эмоциями и мотивацией, имеет большое значение для сексуального функционирования человека. Ключевые структуры, окрашенные на рисунке серым цветом — это поясная извилина, части гипоталамуса, миндалевидное тело и гиппокамп

Но одни из самых поразительных результатов дают исследования Джеймса Олдса, который в 1950-х годах провел серию экспериментов, включающих стимуляцию лимбической системы у крыс. Олдс так организовал эксперимент, что крысы могли сами стимулировать свой мозг: он вживил крошечные электроды в некоторые области лимбической системы (в гипоталамус и в область перегородки мозга) и соединил эти электроды со специальным аппаратом, где был рычаг. И каковы оказались результаты? Крысы ответили тем, что снова и снова нажимали на рычаг до полного своего изнеможения, по несколько тысяч раз в час. Такая реакция и видимость интенсивного удовольствия, которое, как казалось, испытывали крысы, привели Олдса к тому, что он назвал эти области лимбической системы «центрами удовольствия» (Olds, 1956). Однако крысы не могли сообщить Олдсу, было ли удовольствие,

которое они получали, сексуальным по своей природе. Последующие исследования на людях вносят некоторую ясность в этот вопрос.

По этическим соображениям очень мало исследований, в которых изучались бы эффекты стимуляции мозга, проводилось на людях. Тем не менее все же есть некоторые свидетельства о том, что электрическая стимуляция гипоталамуса у людей приводит к сексуальному возбуждению, которое иногда заканчивается оргазмом (Sem-Jacobsen, 1968). Более того, есть целый ряд зарегистрированных случаев, когда электрическая и химическая стимуляция мозга у человека, проводившаяся в терапевтических целях, оказывала подобный эффект.

Роберт Хит (1972), исследователь в области медицины, провел ряд экспериментов со стимулированием лимбической системы у пациентов, страдавших от различных расстройств. Он вывел теорию о том, что удовольствие, вызванное стимуляцией, может иметь некоторую терапевтическую ценность. Одного пациента, мужчину с эмоциональным расстройством, снабдили устройством для самостимуляции, которое он использовал до 1500 раз в час, чтобы осуществить стимуляцию в области перегородки мозга. Он сообщил, что эта стимуляция вызывала у него сильное сексуальное удовольствие и чувство протеста всякий раз при отсоединении от аппарата. Еще одна пациентка, женщина с эпилептическим расстройством, сообщила, что чувствовала сильное сексуальное удовольствие и испытала несколько оргазмов как непосредственный результат стимуляции мозга.

Вряд ли исследователям когда-либо удастся обнаружить конкретный «центр секса» в мозге. Тем не менее ясно, что и кора головного мозга, и лимбическая система играют важную роль в инициации, организации и контроле человеческого сексуального возбуждения и реакции. Кроме того, в мозге интерпретируются различные получаемые извне сенсорные ощущения, которые часто оказывают глубокое влияние на сексуальное возбуждение. Мы рассмотрим эту тему в следующем разделе.

Органы чувств и сексуальное возбуждение

Итак, мы уже говорили, что мозг является наиболее значимым органом ощущений в сексуальном возбуждении человека. Это утверждение предполагает, что любое сенсорное ощущение, если мозг сынтерпретирует его должным образом, может послужить эффективным сексуальным стимулом. Получающееся в результате большое разнообразие источников эротической стимуляции помогает объяснить всю невероятную сложность сексуального поведения человека.

Что касается основных ощущений, то для сексуальной близости главным является осязание. Тем не менее потенциально все органы чувств, обеспечивающие зрение, обоняние, слух и вкус, могут быть вовлечены в процесс эротического возбуждения. Не существует официально зафиксированных рекомендаций о том, что и как вызывает сенсорную стимуляцию. Каждый из нас

уникален, у нас есть собственные «спусковые крючки» возбуждения.

Задайте себе вопрос. Ощущения какого органа чувств больше всего влияют на ваше сексуальное возбуждение?

Осязание

Стимуляция различных участков кожи, вероятно, оказывается наиболее частым источником сексуального возбуждения у человека, нежели какие-либо другие сенсорные стимулы. Нервные окончания, реагирующие на прикосновение, неравномерно распределены по всему телу, что объясняет, почему некоторые участки тела человека более чувствительны, чем другие. Эти области на теле, которые сильнее всего реагируют на тактильное воздействие, обычно называют **эрогенными зонами** (erogenous zones). Часто проводится разделение на первичные эрогенные зоны, то есть такие области тела, в которых сконцентрировано много нервных окончаний, и вторичные эрогенные зоны, включающие другие участки тела, которые косвенно были наделены эротическим значением в процессе сексуального обусловливания.

Эрогенные зоны (erogenous zones). Области тела человека, особенно чувствительные к сексуальной стимуляции.

Главные эрогенные зоны (primary erogenous zones) в общей сложности включают в свой список гениталии, ягодицы, анус, промежность, грудь (особенно соски), внутреннюю поверхность бедер, подмышки, пупок, шею, уши (особенно мочки), рот (губы, язык и всю

ротовую полость). Следует, однако, помнить о том, что принадлежность той или иной области тела к первичным эрогенным зонам вовсе не гарантирует, что стимуляция этой области приведет к возбуждению сексуального партнера. То, что сильно возбуждает одного партнера, может не найти никакого отклика у другого или, напротив, даже вызвать раздражение.

Главные эрогенные зоны (primary erogenous zones). Области тела с высокой концентрацией нервных окончаний.

Вторичные эрогенные зоны(secondary erogenous zones) — это фактически все остальные части тела. Например, если ваш партнер нежно целует вас и поглаживает в верхней части спины каждый раз перед тем, как вы начинаете заниматься сексом, то эта область может стать вашей эрогенной зоной. Эти второстепенные области в теле становятся эрогенными, потому что к ним прикасаются во время сексуальной близости. Один мужчина и одна женщина следующим образом описывают, как прикосновения усиливают их сексуальные ощущения:

«Мне нравится, когда трогают все части моего тела, особенно в области спины. Каждое прикосновение помогает усилить чувство доверия и ощущение безопасности.» *(Из авторских архивов)*

«Больше всего меня возбуждают нежные прикосновения, не обязательно в области гениталий. Когда он слегка пробегает пальцами по моей шее и спине, я становлюсь очень отзывчивой и все мое тело дрожит от возбуждения.» *(Из авторских архивов)*

Вторичные эрогенные зоны (secondary erogeous zones). Области тела, которые стали эротически отзывчивыми в процессе научения и опыта.

[30]

Зрение

В нашем обществе визуальные стимулы значат очень много. И первое свидетельство тому то, как тщательно мы следим за своим внешним видом. Мы холим свое тело, стараемся надевать одежду, которая нам к лицу, пользуемся косметикой. Поэтому и неудивительно, что зрительные ощущения стоят на втором месте после тактильных в иерархии стимулов, которые считаются большинством людей сексуально возбуждающими.

Популярность в нашем обществе откровенных секс-журналов для мужчин предполагает вывод о том, что визуальные стимулы возбуждают мужчин больше, чем женщин. Первые исследования, казалось, до некоторой степени подтверждали это заключение. Кинси обнаружил, что мужчины чаще женщин указывают, что их возбудили визуальные стимулы, такие как соблазняющие эротические фото и шоу (Kinsey et al., 1948, 1953). Однако эти данные отражают несколько социальных влияний, включая большую культурно-социальную запретность такого поведения для женщин, существовавшую в те времена, когда данное исследование проводилось, а также тот простой факт, что у мужчин было больше возможностей «войти во вкус» к такого рода стимулам. Более того, многие

женщины находят старые порнофильмы и видео, специально сделанные в угоду мужчинам, оскорбительными по духу и жестокими, и поэтому не могут считать их для себя источником сексуального возбуждения (Striar & Bartlik, 2000). Это объяснение подтверждается более поздними исследованиями с использованием аппаратов для записи физиологического функционирования (см. главу «Сексологические исследования: методы и проблемы»), с помощью которых возможно измерение сексуального возбуждения в контролируемых лабораторных условиях.

Эти исследования продемонстрировали сильную схожесть физиологической реакции мужчин и женщин на визуальную эротику (Murnen & Stokton, 1997; Rubinsky et al., 1987). Данные последних исследований показывают, что когда во время эксперимента сексуальное возбуждение определяется при помощи самоотчетов, а не физиологических устройств, женщины в отличие от мужчин менее склонны сообщать о своем сексуальном возбуждении в ответ на визуальную эротику (Koukounas & MacCabe, 1997; Mosher & MacLean, 1994). Эти результаты, вероятно, отражают устойчивость культурных влияний, в результате чего женщины неохотно признают возбуждение эротикой в кино, или это может означать, что женщинам гораздо труднее определить сексуальное возбуждение в своем теле, нежели мужчинам, или же здесь действует сочетание этих двух факторов.

Вопрос для критического размышления. Отмечалось, что женщинам больше нравятся объятия и прикосновения, а не сам генитальный секс, а мужчины почти не интересуются «предварительным эротическим

стимулированием», предпочитая сразу «перейти к делу». Считаете ли вы, что это утверждение отражает подлинные различия между полами? А если так, то возникают ли эти отличия в результате научения или они биологически детерминированы?

Запах

В зависимости от личного сексуального опыта и культурных условий мужчина или женщина находит те или иные запахи возбуждающими. Мы, как правило, на опыте учимся рассматривать одни запахи как эротичные, а другие как отвратительные. С этой точки зрения нет ничего внутренне присущего запаху генитальных выделений, что делало бы их для восприятия как однозначно возбуждающим, так и неприятным. Можно поспорить и с обратным утверждением, что запах выделений из гениталий будет все равно являться абсолютно воодушевляющим запахом для человека, несмотря на то что некоторые люди все же приучены рассматривать его как отвратительный. Это последнее объяснение подтверждается тем фактом, что некоторые общества открыто признают ценность генитальных запахов в качестве сексуального стимулятора. Например, в Европе, где индустрия дезодорантов не так широко распространена, некоторые женщины используют естественный букет выделений из собственных гениталий и наносят их за ушами или на затылок, чтобы возбудить сексуального партнера.

Вот как две женщины и двое мужчин говорят о влиянии запахов на их сексуальное возбуждение:

«Запах очень эротичен, потому что для меня в нем заключается сущность любви: это естественное приглашение к исследованию.

Иногда мой партнер источает сексуальный запах, который моментально меня заводит.

Мне нравится чувствовать запах тела или духов, когда я занимаюсь любовью, потому что когда я снова вдруг чувствую этот запах, то он кажется мне очень возбуждающим.

Есть что-то особенно стимулирующее в запахе женщины, мне нравится и запах и вкус кожи женщины.»
(Из авторских архивов)

Многие в нашем обществе буквально одержимы тем, чтобы скрыть естественный запах своего тела, поэтому исследователям трудно изучать воздействие запахов на сексуальное возбуждение. Любой естественный запах, который мог бы вызвать возбуждение, легко заглушается спреями для подмышек и гениталий. Тем не менее уникальный опыт каждого человека может придать эротический смысл некоторым запахам. Это видно на примере следующих эпизодов:

«Мне нравятся запахи после занятий любовью. Они вызывают у меня вспышки эротических воспоминаний и часто продлевают мой высокий уровень возбуждения, стимулируя меня снова заняться сексом.» *(Из авторских архивов)*

«Во время орального секса слабый запах мускуса из вульвы моей любовницы сводит меня с ума от страсти. Наверное, все эти воспоминания об особом наслаждении, связанном с этими запахами, так возбуждают впоследствии.» *(Из авторских архивов)*

В обществе, в котором так часто выражается тревога в связи с естественными запахами, приятно видеть, что некоторые люди ценят запахи, ассоциирующиеся у них с сексуальной близостью и телом любимого человека.

У многих животных запахи часто играют более важную роль, чем визуальные стимулы, в инициировании сексуального реагирования. Женские особи многих видов животных в период, благоприятный для зачатия, выделяют особые невидимые вещества — **феромоны** (Cutler, 1999; Roelofs, 1995; Small, 1999). Если у вас когда-нибудь дома была собака — сука в период течки, и вы видели кобелей, сбегавшихся за версту со всей округи на запах и скребущихся в ваши двери, то у вас ни на мгновение не возникнет сомнений в том, какую важную роль играет запах в сексуальном возбуждении. Взаимосвязь сексуального возбуждения с феромонами похожа на взаимосвязь между выделением слюны и запахом пищи. Но в действительности эти реакции абсолютно различны. В носу у собак и других животных есть два сенсорных канала восприятия, «каждый со своим собственным органом, нервами и областью в мозге» (Moran, in Blakeslee, 1993, p. 11). Один из этих каналов — *обонятельная система (olfactory system)* — реагирует на обычные запахи, такие как запах свежего мяса. Вторая система — *сошниково-носовая (vomeronasal system)* состоит из двух органов, похожих на два крошечных углубления, — сошниково-носовые органы (vomeronasal organs), исключительная задача которых — распознавать феромоны. Это особая и отдельная от органов обоняния система (Cutler, 1999; Weller, 1998).

Феромоны. *Определенные запахи, продуцируемые телом и имеющие отношение к функциям репродукции.*

Большинство медицинских учебников описывают эту систему как рудиментарную структуру в теле человека, формирующуюся у плода и при последующем развитии переставшую функционировать (Small, 1999). Тем не менее, как показывают данные современных исследований, такая точка зрения неправильна. Данные в ряде исследований подтверждают точку зрения о том, что и у женщин и у мужчин есть специальная сошниково-носовая (vomeronasal) система обоняния, которая может активизироваться под воздействием феромонов (Cutler, 1999; Stern & McClintock, 1998).

Хотя данные о том, что человек действительно вырабатывает феромоны, пополняются, остается без ответа вопрос, действительно ли эти вещества действуют как сексуальные аттрактанты. Дэвид Берлинер, бывший профессор анатомии, в настоящее время руководящий биотехнологической компанией, заявляет, что выделил ряд феромонов, действующих как сексуальные аттрактанты путем воздействия на сошниково-носовую обонятельную систему человека (VNO) (Berliner et al., 1996). Компания Берлинера выпустила два одеколona на основе феромонов человека: один для женщин, второй для мужчин (Small, 1999). Уинифред Катлер (Cutler, 1999) также способствовала разработке серийно выпускаемых и доступных для приобретения синтетических феромонов человека в качестве добавки к любимым запахам. В рекламе этой продукции сообщается, что она усиливает романтическое влечение у представителей противоположного пола.

Катлер недавно опубликовала результаты хорошо спланированного эксперимента, который, по-видимому, подтверждает, что ее компания продвигает на рынок вещество со свойствами естественного сексуального аттрактанта. В этом исследовании 38 гетеросексуальных мужчин тестировали формулу, содержащую синтетическую версию феромона мужчины. Результаты исследования показали, что по сравнению с контрольной группой мужчин, получавших плацебо, мужчины, которым в течение 6 недель добавляли в лосьон после бритья феромоны, после эксперимента выказали большую сексуальную активность, нежели до этого. Если до эксперимента они в среднем занимались сексом два раза неделю, то теперь они чаще спали с женщинами и вели себя более страстно (обнимали, целовали, ласкали). Поскольку мужчины чаще, чем раньше, не мастурбировали, то Катлер и ее коллеги сделали вывод о том, что более сексуальное/страстное поведение было обусловлено не усилением сексуального побуждения, а возросшей сексуальной привлекательностью, обусловленной феромонами (Cutler et al., 1998).

Еще один продукт, рекламируемый компанией Катлер, — синтетическая версия феромона, естественным образом вырабатываемого в организме женщины, — недавно был исследован в одной независимой лаборатории, не заинтересованной коммерчески в этом продукте. Изучение поведения 36 гетеросексуальных женщин показало, что по сравнению с женщинами, использовавшими плацебо, испытуемые, добавлявшие в течение 6 недель женские феромоны в любимые духи, отметили значительный рост сексуальной активности по сравнению со своим обычным уровнем. Они вели себя страстно, спали вместе с любовником и

чаще занимались сексом. Как и в ранее описанном исследовании синтетического мужского феромона, женщины в этом эксперименте не занимались мастурбацией чаще, чем раньше, поэтому их страстное сексуальное поведение было обусловлено не усилившимся сексуальным вождением, а большей сексуальной привлекательностью этих женщин для мужчин (McCoу & Pitipo, 2001).

Ряд компаний, в том числе компании Берлинера и Катлер, агрессивно стремятся извлечь выгоду из выявления человеческих феромонов в результате исследования и продвигают на рынок духи, содержащие субстанции, которые, по сообщениям, действуют как сексуальные аттрактанты. Во вставке «Духи и секс» мы рассказываем о попытках коммерческого использования веществ, выдаваемых за феромоны человека. Однако пока несколько не заинтересованных в коммерции лабораторий не провели дополнительные подтверждающие исследования (такие, как исследование McCoу & Pitipo), вопрос о том, играют ли феромоны какую-либо значимую роль в сексуальном поведении человека, остается открытым.

На грани.*Духи и секс*

Еще до недавнего времени имеющиеся в продаже духи не включали в свой состав феромоны, способные оказывать влияние на людей. Тем не менее в последние годы многие американские и международные корпорации стали вкладывать средства в коммерческое развитие и маркетинг духов и одеколонов, которые, как указывается в рекламе, содержат вещества, обладающие свойствами феромонов человека. Компания Ферин (Pherin),

основанная Дэвидом Берлинером, продвигает на рынок две линии духов с феромонами под торговой маркой Рэлм («Царство»), одну для женщин, другую для мужчин. Эти продукты рекламируются как вещества, способные вызывать как реакцию сексуального возбуждения у самого потребителя, так и эмоциональное расположение к нему у представителей противоположного пола. Композиция женской версии духов отличается от мужской. Поскольку подлинность и структура этих так называемых феромонов-аттрактантов Берлинера не была установлена, некоммерческие лаборатории не имели возможности проверить, присутствуют ли в этих продуктах вещества с заявленными свойствами сексуальных аттрактантов.

Унифред Катлер и ее компания в Институте Афины также стала продвигать на рынок продукты, основываясь на своих исследованиях и исследованиях своих коллег, посвященных феромонам человека. Институт Афины рекламирует пузырьки с синтетическими феромонами человека без запаха, как добавки к любимым запахам мужчин и женщин (смотри рекламу). Эти уникальные запатентованные формулы предназначены воздействовать на эротическое внимание, расположение и привлечение противоположного пола. Хотя это заявление и подтверждают результаты исследований Катлер и ее коллег (1998), а также подтверждают это и исследования по крайней мере одной независимой лаборатории (McCooy & Pitino, 2001), запатентованность (то есть секрет) ее формулы является серьезной помехой для тестирования этих продуктов некоммерческими исследовательскими центрами. Поэтому пока у нас нет возможности подтвердить эту информацию на основании исследований независимых лабораторий, вопрос о том,

действительно ли Катлер и Берлинер выделили аттрактант — изолированный феромон человека, будет горячо обсуждаться.

Другие коммерческие фирмы также стремятся развивать и продвигать на рынок сексуальные запахи, основанные на феромонах как человека, так и животных. Например, Международная организация ароматов и запахов «вложила целое состояние в надежды на то, что сексуальные феромоны человека будут наконец-то разливаться в бутылочки для духов» (Crenshaw, 1996, p. 69). Некоторые компании производят дорогие духи, содержащие известные феромоны животных, такие как мускон (muscone) (феромон, вырабатываемый оленями), цибетин (вырабатывается из феромонов виверры, или циветты), бобровая струя или альфа андростенал, вырабатываемый свиньями.

Мы знаем, что у животных, в жизни которых обоняние играет первостепенную роль, феромоны также имеют большое значение как сексуальные аттрактанты. Но только время покажет, действительно ли феромоны в духах, одеколонах и средствах после бритья будут оказывать воздействие на человека в качестве естественных сексуальных аттрактантов. Однако маловероятно, что такие продукты, даже если они в конечном итоге и будут действовать как настоящие феромоны, начнут вызывать у людей непреодолимое сексуальное желание, такое же, как и желание животных, когда на них воздействуют сексуальные запахи. Более вероятно то, что запахи с содержанием феромонов человека будут оказывать большее влияние на чувственность, чем на сексуальность, и создавать общее ощущение здоровья и близости с другим

человеком, а не вызывать примитивное вожделение (Crenshaw, 1996).

Вкус

Вкус, по-видимому, играет относительно незначительную роль в сексуальном возбуждении человека. На это, вне всякого сомнения, оказала влияние целая индустрия, выпускающая мятные таблетки для освежения дыхания и ароматные вагинальные спринцовки. Такие изделия не только приводят к тому, что многие люди стыдятся запаха и вкуса своего тела, но, кроме этого, такие коммерческие продукты заглушают естественные вкусовые ощущения, связанные с сексуальной активностью. Тем не менее некоторые люди все еще в состоянии различить и оценить тот или иной вкус, ассоциирующийся с сексуальной близостью:

«Когда я делаю минет своему парню, то чувствую соленый вкус маленьких капель, появляющихся на кончике его пениса, прежде чем он кончит. Меня это очень возбуждает, потому что я знаю, что он скоро кончит.» *(Из авторских архивов)*

Слух

Люди во время занятий сексом могут как издавать звуки, так и молчать, это проявление индивидуальное, так же как и реакция на него партнера. Некоторые люди находят слова, интимные/эротические разговоры, стоны и крики во время оргазма весьма возбуждающими;

другие предпочитают, чтобы их партнеры во время сексуальной игры хранили полное молчание. Некоторые из чувства неловкости или смущения перед партнером делают сознательные усилия, чтобы сознательно сдержать спонтанные звуки, вырывающиеся у них во время сексуального взаимодействия. Поскольку у мужчин популярен образ молчаливого стоика, то мужчинам бывает чрезвычайно трудно говорить, вздыхать или стонать во время возбуждения. Однако многие женщины в одном исследовании сообщали, что молчание их партнера препятствовало их собственному сексуальному возбуждению (DeMartino, 1970). Подчас нежелание женщин издавать звуки во время сексуальной игры вызвано влиянием представления о том, что «элегантные, изящные» женщины не должны вести себя настолько необузданно, чтобы издавать при этом звуки.

...Академия Знакомств (Soblaznenie.Ru) — это практические тренинги знакомства и соблазнения в реальных условиях — от первого взгляда до гармоничных отношений. Это спецоборудование для поднятия уверенности, инструктажа и коррекции в горячем режиме. Это индивидуальный подход и работа до положительного результата...

Разговор во время сексуальной игры не только возбуждает, но и оказывается информативным и полезным («мне нравится, когда ты трогаешь меня вот так», «более нежно» и т. д.). Если вы окажетесь человеком, которому нравится издавать шум и говорить во время секса, ваш партнер может вам подыграть, если вы договоритесь об этом заранее. О сексуальных

предпочтениях мы поговорим в главе «Общение и сексуальная жизнь».

Вот как мужчина и женщина описывают влияние звуков на занятие любовью:

«Мне очень важно слышать, что моя партнерша наслаждается тем, что испытывает. Мне нравится быть с женщиной, которая не стесняется стонать во время коитуса. Приятно быть с человеком, который может быть откровенным и дает вам понять, что вы доставляете наслаждение. Если моя партнерша недостаточно выражает свои чувства голосом во время секса, то я быстро забываю об этом.» *(Из авторских архивов)*

«Мне нравится слушать, как наши тела шлепаются друг о друга, когда мы занимаемся любовью, а также как мой партнер все сильнее и сильнее стонет и просит еще и еще. Мне также нравится слушать, как он называет меня по имени, а мне нравится называть его.» *(Из авторских архивов)*

Задайте себе вопрос. Основываясь на вашем реальном или предвкушаемом опыте занятий любовью, ответьте на вопрос: имеют ли слова и/или звуки позитивное либо негативное влияние на ваше сексуальное возбуждение и наслаждение?

Афродизиаки и средства, подавляющие половое возбуждение

Итак, мы рассмотрели влияние гормонов, мозговых процессов и сенсорных ощущений на сексуальное возбуждение человека. Некоторые другие факторы также могут воздействовать на возбудимость человека в той

или иной ситуации. Некоторые из них непосредственно влияют на физиологию возбуждения, другие могут оказывать сильное влияние на сексуальность человека, если он верит в их действие. Далее мы исследуем эффекты ряда продуктов, с помощью которых люди пытаются усилить или ослабить сексуальное возбуждение.

Афродизиаки: действуют ли они?

Афродизиак (названо так в честь Афродиты, греческой богини любви и красоты) — это вещество, которое, как считается, вызывает сексуальное желание или усиливает способность человека к сексуальной активности. С незапамятных времен люди искали магические зелья и другие вещества, способные оживить слабеющий эротический интерес или сделать занятия сексом похожими на любовь олимпийских богов. Существование многочисленных данных, свидетельствующих о якобы найденных веществах, стимулирующих сексуальное желание, еще раз доказывает ведущую роль сознания в сексуальной активности человека. Сначала мы рассмотрим разные виды пищи, которые, как считалось, обладают свойствами афродизиаков, затем обратимся к другим предполагаемым сексуальным стимуляторам, в том числе к алкоголю и к ряду химических веществ.

Афродизиак (Aphrodisiac). Вещество, которое, как считается, вызывает сексуальное желание и увеличивает сексуальные возможности человека.

В разные времена почти все виды пищи, так или иначе напоминавшие своим внешним видом мужские гениталии, считались афродизиаками (Eskeland et al., 1997). Многие из нас знают шутки об устрицах, хотя некоторые убеждены, что особые свойства этого исключительного морепродукта отнюдь не являются поводом для насмешек. Интересно, какую прибыль получает устричная индустрия благодаря этому распространенному мифу? Иногда афродизиаками считались бананы, сельдерей, огурцы, помидоры, корень женьшеня и картофель. В азиатских странах в особенности широко распространено представление о том, что измельченный рог животного, скажем, рог носорога или оленя, является сильным сексуальным стимулирующим средством. (Вы когда-нибудь употребляли слово «возбужденный», ^[31] чтобы описать сексуальное возбуждение? Теперь вы знаете, откуда оно пошло.) К сожалению, популяция носорогов в Африке близка к полному исчезновению главным образом из-за ложного представления о том, что рог носорога — эффективный афродизиак (Tudge, 1991).

Часто считается, что спиртное и наркотики обладают свойствами афродизиаков. Больше всего, нежели о каком-либо ином предполагаемом афродизиаке, писали о так называемых стимулирующих свойствах алкоголя. В нашей культуре повсеместно распространено представление о том, что алкогольные напитки усиливают эротическое возбуждение:

«Я верю в сексуальное возбуждение от вина. После пары бокалов я «здорово заводжусь в постели». Я знаю, что моя жена в хорошем настроении и хочет заняться

сексом, когда она достает бутылку прохладного розового вина.» *(Из авторских архивов)*

Алкоголь, однако, далек от того, чтобы провозгласить его собственно стимулирующим средством, просто он подавляет деятельность высших мозговых центров и снижает торможение в коре, уменьшая, таким образом, чувства страха и вины, которые часто блокируют выражение сексуальных желаний (Cocores & Gold, 1989). Алкоголь также может влиять на сексуальную активность путем предоставления человеку своего рода рационального объяснения такого поведения, которое противоречит принятым ценностям данного индивида («я просто не мог остановиться, у меня затуманило мозги выпивкой»).

Однако потребление больших количеств алкоголя может оказывать серьезное негативное влияние на сексуальное функционирование (Cocores & Gold, 1989; Geller, 1991; Rosen, 1991). Как мы увидели в главе «Сексологические исследования: методы и проблемы»), исследование показало, что с возрастанием уровня интоксикации и у мужчин и у женщин снижается сексуальное возбуждение (его физиологические параметры), оргазм теряет интенсивность, становится не таким приятным, а также возникают трудности с приближением к состоянию оргазма (Briddel & Wilson, 1976; Heaton & Varrin, 1991; Rosen & Ashton, 1993; Wilson & Lawson, 1976). Злоупотребление алкоголем серьезно ухудшает общее физическое состояние человека, так что человек утрачивает интерес к сексу, а его сексуальные возможности ограничиваются.

Алкоголь в соединении с занятиями сексом может иметь даже более серьезные последствия. Как

показывают исследования, существует сильная связь между использованием алкоголя и стремлением участвовать в сексуальных актах, имеющих высокий риск приобретения смертельных заболеваний, таких как СПИД (Centers for Disease Control, 1996; Sieving et al., 1997). (Другие наркотики, изменяющие состояние сознания, такие как марихуана, также ведут к рискованному сексуальному поведению.)

Есть еще некоторые виды наркотиков, кроме алкоголя, которым приписываются свойства афродизиаков. Некоторые вещества, включенные в эту категорию, — амфетамины, барбитураты, кантариды (также известные как «шпанская мушка»), кокаин, ЛСД и другие психоделические наркотики, марихуана, амил нитрит (наркотик, применяющийся для лечения сердечных болей, его еще называют «кнопки»), L-dopa (лекарственный препарат, применяющийся для лечения болезни Паркинсона). Как вы увидите в сводке, приведенной табл. 4.1, ни один из этих наркотиков не обладает свойствами подлинного афродизиака.

Таблица 4.1. Предполагаемые афродизиаки и их эффекты

Алкоголь

Предполагаемый эффект: Повышает возбуждение; стимулирует сексуальную активность

Подлинный эффект: Может снимать запреты, что делает сексуальное поведение менее стрессовым. В действительности это депрессант и в больших

количества приводит к ухудшению эрекции, снижает возбуждение и ослабляет оргазм

Амфетамины («ускорители», «побудители»)

Предполагаемый эффект:Повышают настроение; усиливают сексуальные переживания и возможности

Подлинный эффект:Стимулируют центральную нервную систему; снимают запреты. Большие дозы или длительное использование может вызвать расстройство эрекции, замедление эякуляции, торможение оргазма у мужчин и женщин, уменьшает вагинальную смазку у женщин

Амил нитрит («кнопки»)

Предполагаемый эффект:Усиливает оргазм и возбуждение

Подлинный эффект:Расширяет артерии в мозге и, соответственно, в области гениталий; искажает восприятие времени, создает ощущение тепла в области таза; может ослаблять сексуальное возбуждение, сдерживать или блокировать эрекцию, откладывать оргазм, а также вызывать головокружение, головную боль и обмороки

Барбитураты («колючки», «депрессанты»)

Предполагаемый эффект:Повышают возбуждение; стимулируют сексуальную активность

Подлинный эффект:Ослабляют запреты похотим на алкоголь образом, могут ослаблять сексуальное

желание, эрекцию и препятствовать эякуляции; вызывают физическую зависимость, передозировка может привести к сильной депрессии и даже смерти из-за респираторной недостаточности

Кантариды («шпанские мушки»)

Предполагаемый эффект: Стимулируют область гениталий, побуждая тем самым человека желать коитуса

Подлинный эффект: Неэффективны как сексуальный стимулянт; действуют как мощный раздражитель, который может вызвать жжение в области мочевого пузыря и уретры, что может привести к невосстановимому повреждению тканей и даже смерти

Кокаин («кока»)

Предполагаемый эффект: Усиливает частоту и интенсивность оргазма; повышает возбуждение

Подлинный эффект: Стимулирует нервную систему; снимает запреты и усиливает ощущение общего благополучия; может понижать эрекцию или вызывать либо спонтанную, либо наоборот, отложенную эякуляцию. Регулярное использование вызывает депрессию и тревогу. Постоянное вдыхание кокаина через нос приводит к повреждениям и прободению носового прохода

ЛСД и другие психоделические лекарства (в том числе мескалин, псилоцибин)

Предполагаемый эффект: Усиливают сексуальную реакцию

Подлинный эффект: На физиологическом уровне сексуальное возбуждение не возрастает; иногда приводит к изменению восприятия секса в целом; часто приводит к неудовлетворительным сексуальным переживаниям

L-dopa

Предполагаемый эффект: Вызывает юношеское желание у мужчин пожилого возраста

Подлинный эффект: Нет никаких свидетельств явной пользы для занятий сексом; иногда возникает болезненное состояние, известное как приапизм (постоянная нежелательная эрекция)

Марихуана

Предполагаемый эффект: Повышает настроение и возбуждение; стимулирует сексуальную активность

Подлинный эффект: Повышает настроение и снимает запреты, подобно алкоголю; искажает ощущение времени и, как следствие этого, вызывает иллюзию длительного возбуждения и оргазма

Йохимбин

Предполагаемый эффект: Вызывает сексуальное возбуждение и желание заняться сексом

Подлинный эффект: Оказывает эффект истинного афродизиака на крыс; недавние данные предполагают,

что это вещество может усиливать сексуальное желание и повышать сексуальную активность у некоторых людей

(Источники: Crenshaw, 1996; Crenshaw & Goldberg, 1996; Eisner et al., 1990; Finger et al., 1997; Rosen & Ashton, 1993; Rowland et al., 1997a; Yates & Wolman, 1991.)

В настоящее время исследователи изучают препарат, который, как может оказаться в конечном счете, обладает свойствами афродизиака, по крайней мере хотя бы для некоторых людей. Начиная с 1920-х годов появились сообщения о свойствах афродизиака у *йохимбин гидрохлорида* или йохимбина, кристаллического алкалоида, получаемого из сока вечнозеленого тропического дерева йохимбе, растущего в западной Африке. Проводившиеся стэнфордскими исследователями эксперименты на крысах мужского пола показали, что инъекции йохимбине вызывают у испытуемых животных сильное сексуальное возбуждение, которое приводит их к сексуальным действиям (Clark et al., 1984). Эти данные доказывают, что это вещество действует как настоящий афродизиак, по крайней мере на крыс. Некоторые недавние исследования с людьми мужского пола показывают, что лечение с йохимбином может позитивно влиять на сексуальное желание или сексуальное поведение, по крайней мере в отношении мужчин с расстройствами эрекции (Mann et al., 1996; Rowland et al., 1997a). Кроме того, обнаружено, что йохимбин более эффективен, чем плацебо, при лечении мужских расстройств эрекции (Ernst & Pittler, 1998). Тем не менее эти данные неокончательны, так как более чем половине испытуемых мужчин, которым вводили

Йохимбин, это лекарство принесло мало или не принесло вообще никакой пользы в сексуальной сфере (Rosen, 1991; Rosen & Ashton, 1993). Например, в одном современном исследовании 8 из 11 мужчин с расстройством эрекции сообщали, что чувствуют влияние йохимбина от умеренного до сильного на их сексуальное функционирование. Тем не менее ни один из 15 нормально сексуально функционирующих мужчин, также включенных в это исследование, не сообщил, что йохимбин как-то улучшил его сексуальное функционирование (Rowland et al., 1997a). Мы надеемся, что дальнейшие исследования прояснят, действительно ли йохимбин является подлинным афродизиаксом для людей.

Норвежские исследователи недавно сообщили об экспериментальных исследованиях коммерческого продукта *Libido*, который, вероятно, и может оказаться настоящим афродизиаксом для людей (Eskeland et al., 1997). Этот продукт получают главным образом из фракций протеина, выделенного в качестве экстракта из оплодотворенных и частично инкубированных куриных яиц. Затем это вещество превращается в порошок и принимается внутрь растворенным в воде или соке. Исследователи провели три эксперимента с *Libido* и обнаружили следующие эффекты этого продукта:

— У 16 здоровых мужчин в возрасте 47–60 лет, до участия в эксперименте не испытывавших проблем с сексуальным желанием, сексуальное желание стало проявляться гораздо сильнее.

— Более чем у половины из 31 участника эксперимента — здоровых мужчин в возрасте 38–65 лет с

пониженным сексуальным желанием сексуальное побуждение значительно возросло.

— У 84 % из 31 мужчины в возрасте 57–74 лет, которые до исследования почти не испытывали сексуального желания, оно стало расти.

Ни один из участников этих трех исследований не сообщил ни об одном побочном эффекте после приема *Libido*. Хотя очевидно, что мы бы поспешили, если бы стали делать вывод о том, что *Libido*— подлинный афродизиак. Нужно, чтобы другие исследователи своими экспериментами подтвердили эти данные, выявленные норвежской группой исследователей. Это весьма важно в свете большой вероятности того, что эти исследователи могут быть заинтересованы в коммерческом потенциале этого продукта.

Поскольку люди активно стремятся найти вещества со свойствами афродизиаков и в связи с восходящими успехами ученых в области сексуальной медицины, вполне вероятно, что подлинные афродизиаки будут найдены в самом ближайшем будущем. В настоящее время люди по-прежнему употребляют различные вещества и продукты, которые мы описали, несмотря на явное доказательство того, что эти вещества не обладают качествами настоящего афродизиака. Почему тогда во всем мире люди слепо верят в действие порошка из рога носорога, влияние устриц, бананового салата и сигарет с марихуаной и употребляют все это, прежде чем приступают к вечернему флирту? Вера и внушение — вот те действующие факторы, которые очень часто набирают силу, когда какое-либо вещество уже оказалось провозглашено афродизиаком. Если человек верит в то, что нечто улучшит его сексуальную

жизнь, то эта вера зачастую перерастает в субъективное увеличение удовольствия от секса. С этой точки зрения буквально все имеет потенциал стать сексуальным стимулирующим средством. С этим утверждением согласуется неоспоримое наблюдение Терезы Креншо: «Что бы вы ни говорили о любви, но именно она, по-видимому, и есть самый лучший афродизиак» (р. 89).

Задайте себе вопрос. Был ли в вашей жизни эпизод, когда вы занимались сексом под влиянием вещества, которое изменило ваши обычные паттерны сексуального возбуждения и реагирования? Если да, то какие перемены вы заметили? Этот опыт был позитивным или негативным?

Вопрос для критического размышления. Предположим, что исследования обнаружат, что йохимбин или какие-нибудь другие вещества обладают свойствами подлинного афродизиака. Какую пользу может принести их использование? К каким злоупотреблениям это может привести? Вы бы стали пользоваться афродизиаком? Если да, то при каких условиях?

Вещества, подавляющие половое влечение (анафродизиаки)

Известно, что некоторые вещества сдерживают сексуальное поведение. Вещества, обладающие таким эффектом, называются **анафродизиаками** (anaphrodisiacs). Распространенными веществами с подобным эффектом являются опиаты, транквилизаторы, средства, понижающие давление,

антидепрессанты, антипсихотики, никотин, противозачаточные таблетки, седативные препараты, лекарства от язвы, лекарства, подавляющие аппетит, стероиды. Также к потенциальным анафродизиакам относятся противосудорожные лекарства для лечения эпилепсии, патентованные лекарства от аллергии, вызывающие дремоту, а также лекарства для лечения рака, сердечных болезней, грибковых заболеваний, препараты для удержания жидкости в организме (Crenshaw, 1996; Crenshaw & Goldberg, 1996; Finger et al., 1997).

Анафродизиак (anaphrodisiac). Вещество, сдерживающее сексуальное желание и поведение.

Многочисленные свидетельства указывают, что регулярное применение *опиатов*, таких как героин, морфин и метадон, часто приводит к существенному и иногда очень резкому снижению сексуального интереса и активности у мужчин и женщин (Ackerman et al., 1994; Finger et al., 1997). Прием опиатов вносит серьезные нарушения в сексуальное функционирование, которое приводит к ухудшению эрекции и торможению эякуляции у мужчин, а у женщин уменьшается способность к оргазму.

Транквилизаторы, широко применяющиеся в лечении различных эмоциональных расстройств, как оказалось, иногда ослабляют сексуальную мотивацию, подавляют эрекцию у мужчин, откладывают и затормаживают оргазм у обоих полов (Crenshaw & Goldberg, 1996; Olivera, 1994).

Как показал эксперимент, многие лекарства, *понижающие давление*, сильно сдерживают эрекцию и эякуляцию, уменьшают интенсивность оргазма у мужчин

и у представителей обоего пола ослабляют интерес к сексу в целом (Finger et al., 1997; Prisant et al., 1994).

Еще один класс обычно прописываемых в психиатрии лекарств — это *антидепрессанты*, которые почти все без исключения вызывают неблагоприятные изменения в сексуальном реагировании. Это выражается в снижении сексуального желания у представителей обоего пола, расстройстве эрекции у мужчин и замедлении или отсутствии оргазма как у мужчин, так и у женщин (Delgado et al., 1999; Michelson et al., 2000; Sussman, 1999)..

Антипсихотические вещества также часто нарушают сексуальное реагирование. Потенциальная неблагоприятная реакция на их прием — это расстройство эрекции и отложенная эякуляция у мужчин, а также трудности с достижением оргазма и снижение сексуального желания у обоих полов (Finger et al., 1997).

Многие удивятся, услышав, что противозачаточные таблетки также часто ослабляют сексуальное желание. В большинстве оральных контрацептивов содержится гормон прогестерон или синтетическая версия прогестерона. (*Прогестин* — это термин, использующийся для описания большой группы синтетических лекарств, оказывающих эффект, похожий на эффект прогестерона.) Прогестерон настолько сильно подавляет сексуальное желание, что инъекции с прогестероном Депо-Провера (см. предыдущую дискуссию) иногда используются для того, чтобы «химически кастрировать» сексуальных преступников (Crenshaw & Goldberg, 1996). Среди всех этих трех категорий оральных контрацептивов только таблетка с прогестином (иногда называемая мини-пилюля) оказывает наиболее сильное

сдерживающее влияние на сексуальную мотивацию. Кроме того, синтетический прогестерон — главный ингредиент норпланта — имплантируемого под кожу (в виде капсул) контрацептива.

Вероятно, шире всего используется и наименее осознаваемый анафродизиак — *НИКОТИН*. Есть доказательства того, что курение может сильно задержать сексуальную мотивацию и функционирование, так как оно сужает кровеносные сосуды (следовательно, задерживает сосудорасширяющую реакцию тела на сексуальную стимуляцию) и снижает уровень тестостерона в крови (Hirshkowitz et al., 1992; Mannino et al., 1994; Rosen, 1991).

Парадоксально, но вещество, которое повсеместно считают подавляющим сексуальное влечение, анафродизиаком, это нитрат калия или селитра. Оно же совершенно неэффективно как сексуальный сдерживающий фактор. Многие знают анекдот о том, как новобрачным подсыпали в вино селитру в день свадьбы. В действительности такие шутки никак физиологически не обоснованы, если не считать того, что частое мочеиспускание можно рассматривать как сексуальный ингибитор (селитра увеличивает количество мочи при мочеиспускании).

Сексуальное реагирование

Сексуальное реагирование человека — это крайне индивидуальный физический, эмоциональный и психический процесс. Тем не менее ряд характерных физиологических изменений дает нам возможность

выделить несколько общих паттернов цикла сексуального реагирования. Мастерс и Джонсон (1966) и Хэлен Сингер Каплан (1979), известные сексуальные терапевты и авторы многих книг, описывают эти паттерны. Мы коротко приведем идеи Каплан, прежде чем обратиться к детальному анализу работы Мастерса и Джонсон.

Модель трех стадий Каплан

Модель сексуального реагирования Каплан основывается на ее обширном опыте сексуального терапевта и включает три стадии: *желание, возбуждение и оргазм* (рис. 4.2). Каплан предполагает, что сексуальные проблемы имеют тенденцию попадать лишь в одну из трех категорий, и может оказаться вполне возможным, что человек, имеющий трудности на одной из этих стадий, продолжает нормально функционировать на двух других стадиях.

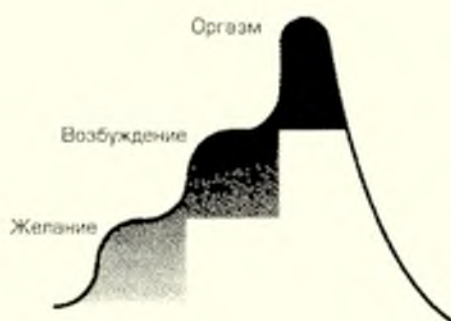


Рис. 4.2. Трехступенчатая модель цикла сексуального реагирования Каплан. Эта модель характеризует сексуальное желание как прелюдию к сексуальному реагированию. (Источник: Kaplan, 1979)

Отличительная черта модели Каплан в том, что в нее включена фаза желания как отдельная стадия цикла сексуального реагирования. Многие авторы, в том числе Мастерс и Джонсон, не касаются аспектов сексуального реагирования, не связанных с генитальными изменениями. Каплан описывает желание как прелюдию к физическому сексуальному реагированию, и это дополнение отличает ее от других авторов, писавших на эту тему. Однако не всякому сексуальному выражению предшествует желание. Так, пара может решить заняться сексом, хотя эти двое и не испытывают в данный момент сексуального желания. Часто оказывается, что тела людей начинают сексуально реагировать на последующее воздействие несмотря на первоначальный недостаток сексуального желания.

Модель четырех фаз Мастерса и Джонсона

И у мужчин и у женщин Мастерс и Джонсон выделяют четыре фазы в паттерне сексуального реагирования: *возбуждение, плато, оргазм, разрешение*. Кроме того, Мастерс и Джонсон включают *рефрактерный период* в мужскую фазу разрешения (стадия восстановления, когда мужчина временно не способен достичь оргазма). На рис. 4.3 и 4.4 приводится иллюстрация этих четырех фаз сексуального реагирования у женщин и мужчин. В этих диаграммах представлена базовая «карта» обычных паттернов, но мы должны предостеречь читателя.

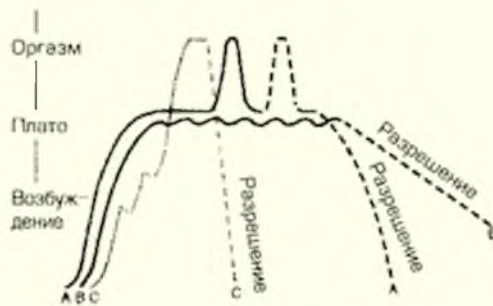


Рис. 4.3. Цикл сексуального реагирования у женщин.

Мастерс и Джонсон выделили три основных паттерна женского сексуального реагирования. Паттерн А напоминает мужской паттерн, если не считать того, что женщина может иметь один или более оргазмов, а уровень ее сексуального возбуждения при этом не падает ниже стадии плато — одной из стадий сексуального возбуждения. В других вариантах такого реагирования плато может продлеваться, но никакого оргазма не наступает (паттерн В), или возбуждение без какого бы то ни было плато быстро перерастает в оргазм с очень быстрым разрешением (паттерн С). (Источник: Masters & Johnson, 1966)

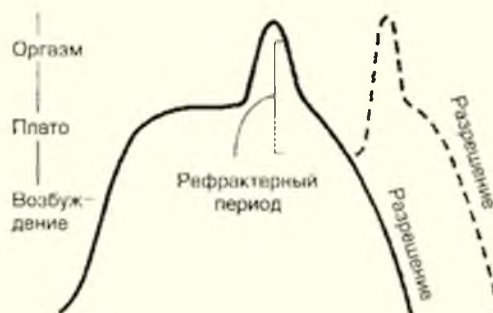


Рис. 4.4. Цикл мужского сексуального реагирования.

Мастерс и Джонсон описали только один паттерн мужского сексуального реагирования. Однако у мужского паттерна реагирования есть все же несколько вариантов. Обратите внимание, что у мужчин есть рефрактерный

период: у мужчин второй оргазм не наступает сразу же после первого. (Источник: Masters & Johnson, 1966)

Во-первых, упрощенная природа этих диаграмм может легко затемнить богатство индивидуальных сексуальных реакций, которые встречаются на практике. Мастерс и Джонсон включили в свои схемы только физиологические реакции на сексуальную стимуляцию. Биологические реакции могут следовать по относительно предсказуемому пути, но индивидуальное сексуальное реагирование на возбуждение у людей варьирует до бесконечности. Далее в этой главе мы приводим примеры некоторых личностных отличий, показывающие, насколько по-разному люди описывают фазу возбуждения, оргазма и разрешения.

Во-вторых, не стоит слишком буквально интерпретировать так называемую стадию плато в сексуальном реагировании. В науке о поведении термин *плато*, как правило, используется для того, чтобы описать период выравнивания, когда в поведении не наблюдается никаких явных изменений. Например, в кривой научения этот период выражается ровным участком, когда в течение некоторого периода времени не происходит изменения в поведении. Именно такой рисунок виден на мужской диаграмме и в паттерне Ана женской диаграмме. В действительности уровень плато сексуального возбуждения состоит из мощного прилива сексуального напряжения, которое можно четко зафиксировать (например, учащается сердцебиение и ритм дыхания), так что этот период вовсе не похож на неизменяющееся состояние.

Еще одно предупреждение, которое мы хотим сделать, касается того, что у людей есть тенденция использовать такие диаграммы для личных проверок. Хотя мы в этой книге поощряем самоанализ, в данной области слишком большое стремление к самопроверке может привести к потенциальным проблемам в форме «самонаблюдения». Вот иллюстрация подобной ситуации:

«После того как я узнала на занятиях о четырех формах сексуального реагирования, я обнаружила, что «стою позади себя» и наблюдаю за собственной реакцией, пытаюсь определить, прошла ли я фазу от возбуждения к плато. Еще я начала фиксировать реакцию моего партнера и стала искать очевидные признаки, которые бы подсказали мне, на какой стадии он теперь находится. И внезапно оказалось, что я делаю клинические наблюдения, вместо того чтобы позволить себе отдаться на волю приятным переживаниям и ощущениям. На самом деле это охлаждало меня, и мне пришлось заставить себя перестать быть наблюдателем, а стать простым участником происходящего.» *(Из авторских архивов)*

Описания на следующих страницах нельзя рассматривать как нормы для анализа или интеллектуального понимания чувств или для того, чтобы оценить, насколько «нормальны» ваши собственные реакции. Мы подчеркиваем, что есть много естественных вариаций этих паттернов. Но, вероятно, знакомство с этими общими описаниями поможет вам понять всю полноту и сложность собственной реакции.

В большей части дальнейшей дискуссии мы исследуем физиологические реакции и субъективные

рассказы женщин и мужчин. Прежде чем мы обратимся к рассмотрению нескольких конкретных процессов сексуального реагирования, важно отметить, что базовые реакции мужчин и женщин очень похожи. Это подчеркивалось в исследовании Мастерса и Джонсон:

«Конечно, некоторые реакции на сексуальную стимуляцию ограничиваются нормальной анатомической вариацией, характерной для конкретного пола. Существуют также отличия в обычных паттернах реагирования на сексуальные стимулы, например продолжительность и интенсивность сексуального реагирования, что также обычно связано с особенностями данного пола. Тем не менее нужно подчеркнуть, что между двумя полами все же существуют параллели в реактивных возможностях. В этом исследовании больше подчеркивались эти самые сходства, нежели различия в сексуальном реагировании.» (*Masters & Johnson, 1966, p. 273*)

И у мужчин и у женщин есть две основные физиологические реакции на эффективную сексуальную стимуляцию. Это *прилив крови миотония*. Эти две базовые реакции — основные источники почти всех остальных биологических реакций при сексуальном возбуждении.

Прилив крови (vasocongestion) — это приток крови к тканям тела, реагирующим на сексуальное возбуждение. Обычно поток крови, который притекает по артериям, уравнивается таким же оттоком крови по венам. Однако в период сексуального возбуждения артерии расширяются, увеличивая приток крови настолько, что вены не могут вместить такое количество крови для оттока. Поэтому кровь приливает как к

поверхностным, так и к глубинным тканям. Видимые области переполненных кровью тканей теплеют, разбухают и краснеют из-за увеличения содержания крови. Самые очевидные проявления такого притока крови — эрекция у мужчин и вагинальная смазка у женщин. Кроме того, остальные области тела тоже могут наливаться кровью — половые губы, яички, клитор, соски и даже мочки ушей.

Прилив крови (vasocongestion).Расширение кровеносных сосудов в отдельных частях тела как реакция на сексуальное возбуждение.

Вторая базовая физиологическая реакция — **миотония**, усиление мышечного напряжения в теле во время сексуального возбуждения. Миотония проявляется как в произвольном сжатии, так и в непроизвольном сокращении мышц. Ее самые сильные проявления — лицевые гримасы, спазмы рук и ног и мышечные спазмы во время оргазма.

Миотония (myotonia).Напряжение мышц.

Фазы цикла реагирования следуют тем же общим паттернам независимо от метода стимуляции. Мастурбация, мануальная стимуляция партнера, оральная секс, совокупление, грезы, фантазии и у некоторых женщин стимуляция груди могут привести к завершению цикла сексуального реагирования. Часто интенсивность и быстрота реакции варьируют в зависимости от вида стимуляции.

Далее мы расскажем об основных физиологических реакциях на сексуальную стимуляцию, которые возникают на каждой из четырех фаз цикла сексуального реагирования. Сюда войдут и субъективные рассказы нескольких людей. Для каждой стадии мы перечисляем

реакции, как общие для обоих полов, так и уникальные для каждого пола. Вы увидите, что в паттернах сексуальной реакции мужчин и женщин много общего. А о некоторых существенных отличиях более подробно мы расскажем в конце этой главы.

Фаза возбуждения

Первая фаза цикла сексуального реагирования, **фаза возбуждения** (excitement phase), характеризуется общими для мужчин и женщин реакциями, включающими мышечное напряжение, учащение сердцебиения и повышение кровяного давления. Во время этой фазы и у мужчин и у женщин половые органы увеличиваются в размере. Так, клитор, малые губы, вагина, соски, пенис и яички увеличиваются в размере и часто становятся более густо окрашенными. Некоторые реакции, такие как **сексуальное покраснение** (sex flush) (розовые или красные пятна на груди), характерны для представителей обоего пола, но чаще встречаются у женщин. Другие реакции, характерные только для одного пола, проиллюстрированы на диаграммах (рис. 4.5–4.8). Там же показаны изменения в сексуальной анатомии женщин и мужчин на протяжении всех фаз цикла.

Фаза возбуждения (excitement phase). Термин *Мастерса и Джонсон*, обозначающий первую фазу цикла сексуального реагирования, на которой происходит увеличение половых органов, растет мышечное напряжение, усиливается сердцебиение и повышается кровяное давление.

Сексуальное покраснение (sex flush). Розовая или красная сыпь на груди во время сексуального возбуждения.

Фаза возбуждения может варьировать свою длительность от десятка секунд до нескольких часов. И у мужчин и у женщин в этой фазе может проявляться разная степень возбуждения. Например, пенис у мужчин из расслабленного переходит в состояние полуэрекции и полной эрекции. Точно так же вагинальная смазка у женщин бывает минимальной и обильной.

Хотя физиологические характеристики, перечисленные в диаграммах, представляют общие паттерны, у разных людей эти изменения происходят не одинаково.

В следующих двух рассказах видны указания на некоторые субъективные разновидности того, как женщины описывают свои ощущения во время сексуального возбуждения:

«Я с нетерпением жду сексуального возбуждения, когда понимаю, что мы с мужем скоро начнем заниматься сексом. Его прикосновения, поцелуи и любовь ко мне приводят меня к неопишуемому состоянию возбуждения. Сначала я чувствую себя эгоисткой из-за того, что он так меня удовлетворяет в процессе стимуляции, но ему самому это настолько нравится, что это просто чудесно. Часто мы не доходим до совокупления, потому что получаем удовлетворение, увлекшись «предварительной эротической игрой» в занятиях любовью.» *(Из авторских архивов)*

«Когда я возбуждаюсь, я вся становлюсь теплой, и мне нравится, когда меня обнимают и массируют все тело, а не только гениталии. После такой стимуляции мне

нравится, когда меня непосредственно стимулируют рукой и я достигаю оргазма.» *(Из авторских архивов)*

Двое мужчин так описывают свое сексуальное возбуждение:

«Когда я возбуждаюсь, то все мое тело как будто заводится. Иногда у меня пересыхает во рту и я чувствую легкое головокружение. Мне хочется, чтобы не только мои гениталии, но и все мое тело трогали и поглаживали. Особенно мне нравится чувствовать, что оргазм приближается, ждет и дразнит меня, склоняет к началу последнего восхождения. Иногда быстрый и стремительный оргазм мне нравится, но чаще я предпочитаю, чтобы период возбуждения длился так долго, как я только могу его выдержать, пока я не почувствую, что мой пенис просто умирает от жажды финального экстаза.» *(Из авторских архивов)*

«Когда я возбужден, я очень завожусь и много фантазирую. Затем внезапно меня охватывает ощущение тепла так, как будто тысячи иголок удовольствия одновременно втыкаются в мои бедра и поясницу.» *(Из авторских архивов)*

Фаза плато

Во время **фазы плато**(plateau phase) сексуальное напряжение нарастает до тех пор, пока не доходит до пика и не заканчивается оргазмом. Трудно четко определить момент, когда человек, реагирующий сексуально, переходит на эту стадию. В отличие от фазы возбуждения фаза плато не имеет четких внешних признаков, таких как смазка или эрекция,

сопровождающие фазу возбуждения. Однако эти признаки проявляются гораздо заметнее, когда достигают пика на следующей фазе. Сердцебиение и кровяное давление продолжают нарастать, дыхание учащается, становятся заметными сексуальные покраснения и окраска гениталий приобретает более глубокие оттенки. Мышечное напряжение продолжает нарастать, и мышцы лица, шеи, рук и стоп в период фазы плато могут непроизвольно сокращаться, испытывать спазмы так же, как и в период фазы оргазма. У женщин фаза плато отличается тем, что формируется оргазменная *платформа*. Этот термин был использован Мастерсом и Джонсон для описания сильно разбухающей внешней трети вагины.

Фаза плато (plateau phase). Термин Мастерса и Джонсон для второй фазы цикла сексуального реагирования, в процессе которого нарастает мышечное напряжение, усиливается сердцебиение, растет кровяное давление и приток крови к тканям.

Фаза плато часто очень короткая, она длится обычно от нескольких секунд до нескольких минут. Тем не менее многие люди считают, что продление такого сексуального напряжения в крайней своей точке вызывает более сильное возбуждение и в конечном итоге приводит к более интенсивному оргазму. Вот несколько описаний субъективных переживаний такого рода:

«Когда я почти достигаю оргазма и уже нахожусь на грани его, я пытаюсь продержаться в этом состоянии как можно дольше. Если мой партнер помогает мне, останавливается или замедляет свои движения, когда это необходимо, я могу задерживать оргазм до нескольких минут или даже дольше. Я знаю, что все, что мне

требуется, — еще один толчок, и я кончу. Иногда все мое тело сотрясается и дрожит, я чувствую, как невероятные ощущения пронизывают мое тело, словно электрические разряды. Чем дольше мне удастся продлить этот период крайнего напряжения, тем сильнее оргазм.» *(Из авторских архивов)*

«Когда я мастурбирую, мне нравится доводить себя почти до самого оргазма, а затем отпрянуть назад. Я знаю, когда у меня должен наступить оргазм, потому что мое влагалище сжимается у входа, и иногда я могу чувствовать, как сокращаются мышцы. Мне нравится балансировать на грани, часть меня хочет испытать оргазм, а другая часть удерживает, чтобы испытать большее. Чем дольше я поддерживаю это хрупкое равновесие, тем сокрушительнее оргазм. Иногда удовольствие почти невыносимо.» *(Из авторских архивов)*

Оргазм

По мере продолжения эффективной стимуляции многие люди переходят от плато к **оргазму**(orgasm). Это особенно верно для мужчин, которые почти всегда переживают оргазм после того, как достигнут уровня плато. (Тем не менее, как известно, оргазм не всегда сопровождается эякуляцией.) Когда наступает эякуляция, то она совершает две фазы. Во время первой фазы, или фазы эмиссии, семенная жидкость собирается в луковице уретры, этому процессу сопутствует субъективное ощущение того, что оргазм неизбежен. Во второй фазе,

фазе *экспульсии*, пенис за счет мышечных сокращений выталкивает сперму.

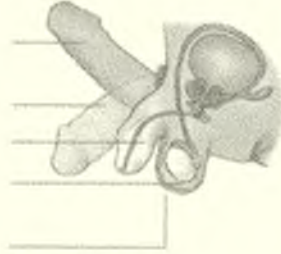
Оргазм (orgasm). Серия мышечных сокращений дна таза, происходящих на пике сексуального возбуждения.

В отличие от мужчин женщины могут достигать уровня плато, не освобождаясь от сексуального напряжения и не доходя до оргазма. Поэтому часто во время полового акта, когда мужчина достигает оргазма первым или когда эффективная мануальная или оральная стимуляция сменяется проникновением во влагалище, женщина чувствует наступление оргазма. Позже мы еще вернемся к этому вопросу.

Оргазм — самая короткая фаза цикла сексуального реагирования. Он обычно длится всего несколько секунд. Женский оргазм часто продолжается чуть дольше мужского оргазма. На рис. 4.5–4.8 указаны основные физиологические реакции во время оргазма.

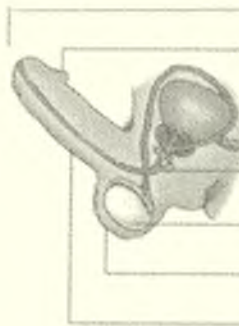
а) Фаза возбуждения

Полная эрекция (обратима)
Частичное возбуждение
Невозбужденное состояние
Яички начинают подниматься и набухать
Кожа мошонки утолщается и напрягается



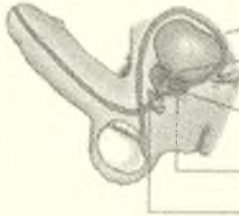
б) Фаза плато

Выделения куперовой железы
Венец полового члена еще больше увеличивается
Куперова железа становится активной
Яички максимально увеличиваются и поднимаются
Мошонка утолщается и становится полностью напряженной
Утрата эрекции маловероятна



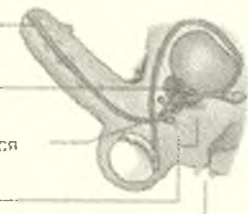
в) Фаза эмиссии оргазма

Сокращения ампулы семявыводящего протока
Внутренний сфинктер уретры сокращается
Сокращения семенного пузырька
Глуковица уретры расширяется семенной жидкостью
Сокращения железы простаты
Внешний сфинктер уретры сокращается



г) Фаза экспульсии оргазма

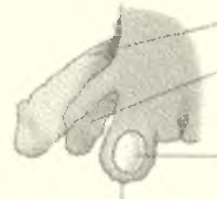
Сокращения уретры пениса
Внутренний сфинктер уретры остается сокращенным
Внешний сфинктер уретры расслабляется
Сокращение мышц вокруг основания пениса



Сокращения ректального сфинктера

д) Фаза разрешения

Начинается потеря эрекции
Нестимулированное состояние (полная потеря эрекции)
Яички опускаются и возвращаются в нестимулированное состояние



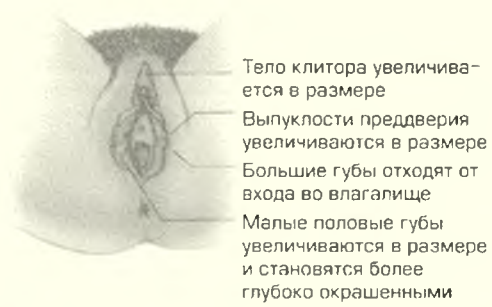
Мошонка истончается и возвращается в сморщенное состояние

Рис. 4.5. Основные изменения во внешних и внутренних мужских половых органах во время цикла сексуального реагирования

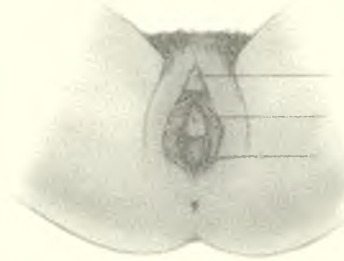
а) Невозбужденное состояние



б) Фаза возбуждения



в) Плато



г) Оргазм



д) Фаза разрешения

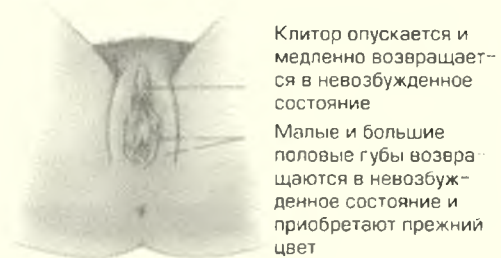


Рис. 4.6. Основные изменения в женских внешних половых органах во время цикла сексуального реагирования

а) Невозбужденное состояние

Матка
Лобковая кость
Мочевой пузырь
Шейка
Вагина
Уретра
Анус



б) Фаза возбуждения

Матка поднимается в полость таза
Внутренние две трети вагины удлиняются и расширяются
Стенки вагины увлажняются от смазки
Клиитор разбухает от прилива крови



в) Фаза плато

Клиитор исчезает под колпачком



Матка полностью поднимается
Шейка
Внутренние две трети вагины полностью растягиваются
Внешняя треть вагины образует оргазменную платформу

г) Оргазм

Сокращения матки начинаются на вершине (дно матки) и продвигаются вниз к шейке матки

Шейка
Внутренние две трети вагины остаются без движения

3-15 ритмических сокращений оргазменной платформы



д) Фаза разрешения

Матка возвращается в невозбужденное состояние

Вагина возвращается в невозбужденное состояние

Клиитор возвращается в невозбужденное состояние



Рис. 4.7. Основные изменения во внутренних половых органах женщины во время цикла сексуального реагирования

а) Фаза возбуждения

Размер груди увеличивается

Соски приходят в состояние эрекции

Отчетливо видны вены



б) Плато и фаза оргазма

Грудь увеличивается в размере

Околососковый кружок увеличивается в размере, и соски кажутся менее эрегированными

Появляется сексуальное покраснение на груди и верхней части живота



в) Фаза разрешения

Околососковый кружок уменьшается и сосок кажется более эрегированным

Сексуальное покраснение исчезает

Грудь возвращается в невозбужденное состояние



Рис. 4.8. Изменения груди во время цикла сексуального реагирования

У представителей одного и другого пола оргазм включает яркие и приятные переживания, однако ведутся продолжительные споры о том, отличаются ли эти переживания у мужчин и женщин. Этот вопрос оценивался в двух отдельных экспериментальных анализах переживаний оргазма у мужчин и женщин, составленных по отчетам студентов колледжа (Wiest, 1977; Wiest et al., 1995). При сравнении по стандартной шкале психологической оценки оба исследования показали, что субъективные описания оргазма мужчин и женщин не отличаются друг от друга. Похожие результаты были получены в более раннем исследовании, в котором группа жюри, экспертов из 70 человек, не смогла отличить письменные описания оргазма, сделанные мужчинами и женщинами (Proctor et al., 1974).

Помимо вопроса о половых различиях в переживаниях оргазма очевидно, что существуют большие индивидуальные отличия в том, как люди, и мужчины и женщины, описывают оргазм. Во вставке «Субъективные описания оргазма» мы приводим несколько отчетов, отобранных из нашего архива, иллюстрирующих разнообразие этих описаний. Первое описание сделано женщиной, а второе — мужчиной. Последние три озаглавлены как отчеты А, Б и В и не содержат никаких конкретных указаний на пол человека, его написавшего. Вероятно, вам будет интересно самим догадаться, кто рассказывает о своих переживаниях —

мужчина или женщина. Ответы следуют за общим резюме в конце главы.

Лики сексуальности.*Субъективные описания оргазма*

[32]

Женщина. Когда я близка к оргазму, мое лицо становится очень горячим. Я закрываю глаза и открываю рот. Это ощущение концентрируется в клиторе, я чувствую, как будто раскаленные электрические провода пронизывают мой торс и ноги до самых стоп. Иногда мне кажется, что я хочу писать. Мое влагалище сокращается от 5 до 12 раз. Влагалище тяжелеет и набухает. Никакое другое чувство с этим не сравнится — это фантастично!

Мужчина. Во время оргазма вся энергия собирается в сердцевине моего тела. Затем внезапно происходит высвобождение этой энергии через пенис. Мое тело теплеет и цепенеет перед наступлением оргазма; затем оно постепенно расслабляется, и я чувствую полную безмятежность.

Отчет А. Это как «миндальная радость» (пирожные. — *Прим. перев.*), «неописуемо вкусно». Это ощущение разливается по всему телу — от макушки головы до кончиков стоп, и я чувствую сильную волну удовольствия. Она выводит меня за пределы моего человеческого «я» на другой уровень сознания, и при этом мои ощущения кажутся чисто физическими. Что за парадокс! Это как удары изнутри и снаружи. Мне это нравится просто потому, что это мое и только мое.

Отчет Б. Оргазм для меня как рай. Все мои напряжения и тревоги отпускают меня. Вы добираетесь

до точки, откуда невозможно вернуться, и это похоже на неконтролируемое желание, заставляющее мир не стоять на месте. Мне кажется, что секс и оргазм — одни из величайших явлений, которые у нас есть на сегодняшний день. Для меня это величайший опыт.

Отчет В. Переживание оргазма — это время, которое существует только для меня одного (одной). Я не хочу исключать своего партнера, но это происходит так, как будто я ничего больше не слышу, и я чувствую настолько захватывающее освобождение, сопровождаемое таким сильным удовольствием, какое никогда больше не испытывал(а), занимаясь чем-либо еще.

Из авторских архивов

Ответ на вопрос. А — мужчина; Б — женщина;
В — женщина.

И хотя физиология женского оргазменного реагирования может быть очерчена вполне четко, существуют еще, как в прошлом, так и в настоящем, некоторые спорные вопросы по этой теме, требующие обсуждения. В нашей культуре всегда преобладала неверная информация о женском оргазме. Как вы знаете из главы «Сексологические исследования: методы и проблемы», неправильно понятая теория Фрейда о двух видах оргазма, «вагинальном» в противовес «клиторальному», иногда оказывает сильное влияние на представления людей о сексуальном реагировании женщины. Фрейд считал, что вагинальный оргазм — более зрелая форма оргазма, чем клиторальный оргазм, и поэтому предпочтительнее. Физиологическую базу для этой теории составляла предпосылка о том, что клитор — это пенис в зачаточном состоянии. Это привело к выводу о том, что эротические ощущения, возбуждение и оргазм,

получавшиеся в результате прямой стимуляции клитора, выражают «мужскую», а не «женскую» сексуальность, и поэтому нежелательны (Sherfey, 1972). Предполагалось, что в подростковом возрасте женщина должна переносить центр своих эротических переживаний с клитора на вагину. Если женщина самостоятельно не могла осуществить такое «перемещение», то иногда в таких случаях применялась психотерапия, чтобы помочь женщине достичь «вагинального» оргазма. К сожалению, эта теория привела к тому, что многие женщины стали ошибочно считать, что они сексуально неполноценны.

Наши современные знания в области эмбриологии позволили установить, что теория о том, что клитор — маскулинный орган, ошибочна, что видно уже на примере наших рассуждений в главе об особенностях процесса генитальной дифференциации. Говоря словами одного исследователя: «В настоящее время мы должны признать, что будет искажением фактов считать эротические ощущения, связанные с клитором, психопатологией, полагаясь на прежние представления о клиторе как о мужском органе» (Sherfey, 1972, p. 47). Было ли это искажением фактов или нет, но во времена Фрейда эта теория «транспортировки» эротического центра воспринималась настолько серьезно, что было даже рекомендовано хирургическим путем удалять клитор маленьким девочкам, занимавшимся мастурбацией, чтобы те позже могли достичь «вагинального» оргазма.

В нашей культуре хирургическое удаление клитора больше не проводится. Однако социальные условия, которые могут оказаться не менее эффективными, чем скальпель, не меняются: фрейдовское действующее представление о женском сексуальном здоровье у нас до

сих пор находится в почете. Так, ситуация, когда женщина не хочет просить партнера стимулировать ее клитор мануально во время совокупления (или не хочет этого делать сама), служит типичным примером приобретенной веры в то, что она «должна» переживать оргазм от одной только вагинальной стимуляции. Тем не менее культурное воздействие может быть двояким. Женщина может изменить свои установки о сексуальных чувствах и поведении, если она воспользуется имеющимися знаниями и поддержкой терапевта.

В отличие от теории Фрейда в исследовании Мастерса и Джонсон делается предположение о том, что, выражаясь физиологически, существует только один вид оргазма у женщин, независимо от метода стимуляции. Интенсивность оргазма, однако, часто варьирует в зависимости от типа стимуляции.

Джозефин и Ирвинг Сингер оспорили представление Мастерса и Джонсон о том, что не существует физиологической базы для выделения разных типов женского оргазма (1972). Эти авторы утверждают, что помимо видимых физиологических различий важно учитывать эмоциональное удовлетворение при описании вариаций в оргазменном реагировании женщин. С учетом всех этих факторов Сингеры описали три типа женского оргазма: связанный с вульвой (внешний), маточный (внутренний) и смешанный. Эти исследователи полагают, что оргазм, относящийся к вульве, соответствует типу оргазменного реагирования, описанного Мастерсом и Джонсон, и может быть достигнут как путем мануальной стимуляции, так и в процессе коитуса. Этот тип оргазма сопровождается сокращением оргазменной платформы, и обычно за ним не следует рефрактерный период. Маточный оргазм, наоборот, возникает только в

результате вагинального проникновения и характеризуется тем, что при нем женщина непроизвольно сдерживает дыхание по мере приближения оргазма и делает взрывной выдох во время самого оргазма. Сингеры считают, что оргазм этого типа дает ощущение глубокой релаксации и сексуального удовлетворения, и, как правило, за ним следует рефрактерный период. Наконец, данные авторы описали *смешанный оргазм*, то есть сочетание первых двух типов оргазма. Этот тип характеризуется двумя видами сокращений — сокращением оргазменной платформы и сдерживанием дыхания.

Когда концепция женского оргазма Сингеров впервые появилась в печати, многие профессионалы в области изучения сексуальности отнеслись к ней с большим недоверием. Кажущееся сходство «маточного оргазма» Сингеров и «вагинального оргазма» Фрейда объясняет некоторые опасения специалистов, которые боялись возрождения прежней теории Фрейда о превосходстве вагинального оргазма и более низком качестве клиторального оргазма. Тем не менее Сингеры не говорят о том, что какой-то вид оргазма лучше. Одна из основных проблем для любой теории вагинального эротического реагирования — это широко распространенное представление о том, что вагина нечувствительна к сексуальной стимуляции. Тем не менее эта идея подверглась критике, так как появились данные о возможности эротической чувствительности внутри влагалища (Lada, 1989; Whipple & Komisaruk, 1999). Так, в одном исследовании 48 испытуемым женщинам пальцами ритмично надавливали умеренно или сильно во всех областях стенок вагины. Более 90 % женщин, стимулированных таким образом, сообщали, что

чувствуют сильные эротические ощущения во влагалище, чаще всего на передней его стенке. Некоторые женщины отмечали наличие подобной чувствительности не только в одной области влагалища. Многие из этих женщин в результате подобной мануальной стимуляции влагалища даже смогли достичь оргазма (Alzate & Londono, 1984).

Пятно Графенберга

Ряд исследований показывает, что некоторые женщины могут испытывать оргазм и даже эякуляцию, когда у них активно стимулируется передняя стенка влагалища (Davidson et al., 1989; Whipple & Komisaruk, 1999; Zaviacic & Whipple, 1993). Эта эротически чувствительная область называется *пятно Графенберга*, или (*G-пятно*), в честь гинеколога Эрнеста Графенберга (1950), который 50 лет назад первым указал на особую значимость этой области для эротического возбуждения. Тем не менее еще свыше 100 лет назад было отмечено наличие железобразных структур в этой области (Skene, 1880). Предполагается, что до пятна Графенберга нельзя дотронуться кончиком одного пальца, это довольно обширная область, состоящая из нижней передней стенки вагины, лежащей под ней уретры и окружающих желез (Heath, 1984).

Пятно Графенберга можно определить с помощью «систематической пальпации всей передней стенки вагины между задней частью лобковой кости и шейкой. Обычно используются два пальца, и часто бывает необходимо глубоко нажимать на ткань, чтобы добраться до этого пятна» (Perry & Whipple, 1981, p. 29). Партнер женщины может провести такое исследование, как

показано на рис. 4.9. Некоторые женщины в состоянии сами определить, где находится их G-пятно, с помощью собственного исследования.



Рис. 4.9. Размещение пятна Графенберга. Обычно используются два пальца и часто нужно глубоко нажать на передние стенки вагины, чтобы достичь пятна

Когда женщина или ее партнер начинают в первый раз искать подчас трудноуловимое G-пятно, партнеры должны опираться на ощущения, возникающие в результате мануальной стимуляции. Когда партнеры находят эту область, то женщины испытывают смешанные первичные ощущения; иногда это легкое чувство дискомфорта, краткое ощущение необходимости помочиться или просто приятное чувство. Через минуту или другую после стимуляции этого пятна женщина испытывает все более приятные ощущения, и стимулируемое место может заметно увеличиться в размере. Продолжительная стимуляция этой области может привести к оргазму, который, как правило, бывает весьма сильным. Мы приводим отчет 19-летней студентки

колледжа, впервые испытавшей оргазм в результате стимуляции G-пятна.

«Раньше я никогда не испытывала оргазма, вероятно, из-за того, что меня учили, что мастурбация — это грех. После того как на занятиях я услышала о пятне G, я решила попробовать и найти его в моем теле. Я включила свою любимую музыку и села перед зеркалом, висевшим на двери. Раньше я никогда не рассматривала свои гениталии. Я сидела и наблюдала за ними и увидела, как реагирует каждая часть на прикосновение. После такого эксперимента я попыталась найти мое G-пятно. Ощущение сначала было странным, как будто мне срочно надо пописать. Через некоторое время мне показалось, будто во мне нарастает необычайная сила, а затем я почувствовала сильное высвобождение. Я сильно удивилась и взволновалась. Я подумала, что со мной что-то не в порядке.» *(Из авторских архивов)*

Вероятно, самое удивительное в оргазме, вызванном стимуляцией области G-пятна, это то, что он иногда сопровождается эякуляцией жидкости из входа в уретру. Исследование показывает, что источником этой жидкости может быть «женская предстательная железа». Жидкость из этой системы поступает по протокам непосредственно в уретру. У некоторых женщин оргазм в области пятна Графенберга приводит к тому, что жидкость проходит сквозь эти протоки и выходит из уретры. Если учесть, что ткани в области G-пятна гомологичны мужской простате, мы могли бы предположить, что у женщин эякуляция похожа на простатический компонент мужской семенной жидкости (Zaviasic & Whipple, 1993). Это предположение подтверждается в исследовании, когда проводился химический анализ образцов женской эякуляции, и оказалось, что они содержат высокий уровень энзимов,

простатической фосфатазы, а это характерный простатический элемент мужской спермы (Addiego et al., 1981; Belzer et al., 1984). Некоторые женщины сообщают, что у этой жидкости запах слегка напоминает сперму. Тем не менее, как указывается в других исследованиях, жидкость, выделяемая женщинами во время эякуляции, химически больше похожа на мочу, чем на мужскую сперму (Alzate, 1990; Goldberg et al., 1983).

Хотя уже достоверно известно о существовании оргазмов в области пятна Графенберга, которые иногда сопровождаются эякуляцией, наше понимание этого феномена все же далеко не полно. Например, насколько повсеместны такие реакции? (Опрос 2350 работающих женщин Америки и Канады показал, что 40 % респонденток иногда испытывали эякуляцию с выделением жидкости в момент оргазма (Darling et al., 1990).) Существует ли связь между стимуляцией пятна G и маточным оргазмом, описанным Сингерами? Гомологична ли область Графенберга у женщин простате у мужчин? Очевидно, что для того чтобы получить исчерпывающие ответы на эти и другие вопросы, потребуются дальнейшие исследования. Тем временем мы призываем женщин и их партнеров, желающих проверить эту интригующую информацию в отношении занятий сексом, предпринять собственное исследование. Все же мы считаем, что было бы саморазрушением рассматривать оргазм в области пятна Графенберга как новое сексуальное достижение и опрометчиво постоянно к нему стремиться. Было бы неоправданно, если после каждой переоценки некоторых наших представлений о женском оргазме мы бы начинали приписывать эмоциональное или физиологическое превосходство тому или иному паттерну оргазма.

Задайте себе вопрос. Как бы вы описали ваш оргазм? Как в зависимости от типа стимуляции, применяющейся для достижения оргазма, варьирует его интенсивность?

Фаза разрешения

Во время последней фазы цикла сексуального реагирования, **фазы разрешения** (resolution phase), сексуальная система организма возвращается в невозбужденное состояние. Если нет дополнительной стимуляции, то фаза разрешения наступает сразу же после оргазма. Некоторые изменения в организме человека и возвращение к невозбужденному состоянию происходят очень быстро, другие же — медленно. На рис. 4.5–4.8 изображены основные физиологические изменения, связанные с фазой разрешения.

Фаза разрешения (resolution phase). Четвертая фаза цикла сексуального реагирования, по определению Мастерса и Джонсон, во время которой половая система организма возвращается в невозбужденное состояние.

Ниже мы приводим самоотчеты, показывающие, как отличаются ощущения людей после оргазма. Первые два описывают переживания женщин, третий — переживания мужчины.

«После того как я получаю удовлетворение от секса с мужем, мне хочется, чтобы он обнимал меня, так как мне кажется, что наш союз от этого будет полным и законченным. Иногда мне нравится говорить, а иногда мне просто нравится прикасаться к нему и самой

чувствовать все его тело своим телом.» *(Из авторских архивов)*

«После оргазма я чувствую себя очень расслабленной. Мое настроение в такой ситуации может варьировать — иногда я хочу начать все сначала, в другой раз я готова вскочить с места и начать заниматься какими-нибудь делами, а иногда мне просто хочется спать.» *(Из авторских архивов)*

«После оргазма я чувствую себя расслабленным и обычно очень довольным. Иногда мне хочется спать, а иногда нравится прикасаться к партнерше, если она этого хочет. Мне нравится обнимать ее и просто быть рядом.» *(Из авторских архивов)*

Эти субъективные сообщения очень похожи. Но есть одно существенное различие в реакции мужчин и женщин во время этой фазы — их физиологическая готовность к дальнейшей сексуальной стимуляции. После оргазма у мужчины, как правило, наступает **рефрактерный период** (refractory period) — в этот период никакая дополнительная стимуляция не сможет привести мужчину к оргазму. Этот период может занимать от нескольких минут до нескольких дней, в зависимости от разных факторов, таких как возраст, частота предыдущей сексуальной активности, степень эмоциональной близости и сексуальное желание к партнерше. У женщин, в отличие от мужчин, нет рефрактерного периода: они физиологически способны вернуться к еще одному пику оргазма в любой момент фазы разрешения. Тем не менее женщина не всегда испытывает желание сделать это. В последних двух разделах этой главы мы поговорим о том, как влияет процесс старения на сексуальное возбуждение и

реагирование, и затем рассмотрим несколько различий между паттернами сексуального реагирования у мужчин и женщин.

Рефрактерный период (refractory period). Период времени после оргазма у мужчины, в течение которого мужчина не может испытать еще один оргазм.

Старение и цикл сексуального реагирования

По мере того как люди становятся старше, они замечают изменения в характере своего сексуального возбуждения и паттернах реакции. В этом разделе мы коротко расскажем о самых общих изменениях в цикле сексуального реагирования у пожилых женщин и мужчин.

Цикл сексуального реагирования у пожилых женщин

В целом у пожилых женщин такие же циклы сексуального реагирования, как и у молодых, но они менее интенсивны (Masters & Johnson, 1966; Segraves & Segraves, 1995).

Фаза возбуждения

Первая физиологическая реакция на сексуальное возбуждение, вагинальная смазка, у пожилых женщин образуется медленнее. Ее образование наблюдается не

через 10–30 секунд, как у молодых женщин, а через несколько минут и даже позже. В большинстве случаев у женщин с возрастом выделяется менее обильная смазка. Исследование, проведенное с помощью вагинального фотоплетизмографа, [33] показало, что у женщин после менопаузы прилив крови к влагалищу во время сексуального возбуждения меньше, чем у женщин до периода менопаузы. Тем не менее женщины в обеих группах сообщали, что у них наблюдается схожий уровень сексуальной активности и получаемого удовольствия. Таким образом, это указывает на то, что несмотря на понижение прилива крови с возрастом у женщин этот уровень все же остается достаточным для нормального сексуального функционирования (Morrell et al., 1984).

Снижение циркуляции эстрогена также вносит изменения в ткани уретры и влагалища. Ткань уретры может с возрастом утратить тонус и стать более сухой, часто это приводит к инфекциям мочевого тракта и недержанию мочи при чихании, кашле, занятиях физкультурой или сексом (Carpewell et al., 1992). Слой вагинальной слизистой истончается и приобретает более светлый розовый оттенок. Влагалище становится меньше по длине и ширине, так что внутренняя часть влагалища во время сексуального возбуждения расширяется хуже.

Когда смазка уменьшается в очень значительной степени, а влагалище во время сексуального реагирования расширяется гораздо меньше, то женщины во время полового акта иногда могут испытывать дискомфорт или даже боль (Mansfield et al., 1995). В добавление к этому некоторые женщины сообщают об уменьшении сексуального желания и чувствительности клитора, что препятствует сексуальному возбуждению.

Терапия с гормональным восстановлением и специальные вагинальные либриканы помогают избавиться от этих симптомов.

Фаза плато

Во время фазы плато формируется вагинальная оргазменная платформа и поднимается матка. У женщины в период после менопаузы эти изменения проявляются несколько слабее, чем в период до менопаузы (Masters & Johnson, 1966).

Фаза оргазма

При оргазме сокращения оргазменной платформы и матки также продолжают происходить, хотя число этих сокращений у пожилых женщин обычно снижается. У некоторых женщин в период после менопаузы маточные сокращения при оргазме могут быть болезненными. Некоторые женщины в исследовании Мастерса и Джонсон и в пожилом возрасте продолжают испытывать множественные оргазмы. Тем не менее одна треть всех женщин в еще одном исследовании сообщили, что они гораздо реже испытывают оргазм, а иногда не испытывают его вовсе (Sarrell, 1988).

Для пожилых женщин оргазм, однако, имеет большое значение в сексе. Один опрос (Starr & Weiner, 1981) показал, что 69 % женщин в возрасте от 60 до 91 года назвали «оргазм» первым в списке при ответе на вопрос «Что вы считаете хорошим сексуальным

опытом?». И всего 17 % женщин назвали «совокупление», когда отвечали на этот вопрос. Кроме того, когда женщины отвечали на вопрос «Что в половом акте для вас наиболее значимо?», то чаще всего называли «оргазм». 65 % женщин сообщили, что оргазм они испытывают с той же частотой, что и в молодости.

Фаза разрешения

Фаза разрешения у женщин в период после менопаузы обычно наступает быстрее. Вскоре после оргазма половые губы приобретают прежний цвет, влагалище сужается, оргазменная платформа исчезает и клитор перестает быть втянутым под колпачок. Вероятнее всего, это объясняется тем, что снижается общий прилив крови к тазу во время фазы возбуждения.

В целом на женскую сексуальность старение оказывает самое различное воздействие. Большинство женщин сталкиваются с незначительными изменениями, а у других существенно теряется интерес к сексу, они реже испытывают возбуждение и оргазм. Активная сексуальная жизнь помогает женщине поддержать здоровое состояние влагалища, а заинтересованный и активный партнер, а также и хорошее взаимодействие в паре способствуют формированию сексуальных отношений, доставляющих пожилой женщине истинное удовольствие. Гормональная восстанавливающая терапия, как мы уже знаем из предшествующей дискуссии на эту тему, может также решить многие проблемы, препятствующие полноценному и радостному сексуальному реагированию.

Цикл сексуального реагирования у пожилых мужчин

У пожилых мужчин обычно меняется интенсивность цикла реагирования и продолжительность сексуальной реакции (Masters & Johnson, 1966; Segraves & Segraves, 1995).

Фаза возбуждения

В юности многие мужчины могут чувствовать эрекцию уже за нескольких секунд. В процессе старения эта способность обычно изменяется. В пожилом возрасте мужчине для достижения эрекции может потребоваться вместо 8-10 секунд несколько минут эффективной стимуляции. Также желательной или необходимой может быть более непосредственная физическая стимуляция, такая как, например, ласка руками или оральная стимуляция. Такое снижение уровня реагирования иногда вызывает у мужчин чувство тревоги и даже стимулирует у некоторых из них страх импотенции:

«Наверное, наслоение каких-то мелочей в конце концов заставило меня осознать, что мне теперь требуется больше времени для достижения эрекции. Так, я мог ложиться спать с очень желанной женщиной и чувствовать при этом, что совершенно бессилен. Я понял также, что поцелуев и объятий мне часто уже недостаточно, чтобы завестись. Сначала меня шокировало это открытие, я подумал, что, вероятно, я

теряю свою потенцию. Однако врач дал мне хороший совет и убедил, что хотя некоторые вещи могут происходить и немного медленнее, я все же по-прежнему продолжаю нормально функционировать.» *(Из авторских архивов)*

К счастью, этот мужчина получил хороший совет. Большинство же мужчин сохраняют свою способность к эрекции на протяжении всей жизни. Когда мужчина и его партнерша понимают, что замедление скорости эрекции — это нормально, то изменившийся паттерн их сексуальности влияет совсем мало или вообще не оказывает никакого воздействия на радость от выражения сексуальных чувств между ними.

Тем не менее некоторые мужчины, опасаящиеся, что в конце концов утратят способность к эрекции, так тревожатся, что их страхи в итоге становятся реальностью. Для некоторых мужчин излишняя озабоченность эрекцией ведет к тому, что они вообще перестают быть сексуально активными (Friedan, 1993). Другие вполне реальные осложнения сексуального реагирования могут быть связаны с проблемами здоровья: сердечные заболевания, высокое кровяное давление, диабет и сопутствующее этому лечение медикаментами тоже иногда мешают эрекции (Fedman et al., 1994).

Фаза плато

Мужчины в преклонном возрасте чувствуют менее сильное мышечное напряжение, *миотонию* (myotonia) во время фазы плато, чем тогда, когда они были моложе.

Яички у них могут не подниматься так близко к промежности. Полная эрекция пениса часто достигается только в конце фазы плато, перед самым оргазмом. Эти изменения приводят, в частности, к тому, что пожилые мужчины чаще в состоянии сохранять фазу плато гораздо дольше, чем более молодые, а это может существенно усилить удовольствие. Многим мужчинам и их партнершам нравится эта новая возможность продлевать совокупление, что позволяет им, помимо эякуляции, наслаждаться другими ощущениям во время секса. Когда пожилой мужчина вступает в половой акт, то его партнерша может по достоинству оценить способности мужчины контролировать эякуляцию.

Фаза оргазма

Большинство стареющих мужчин могут продолжать испытывать большое удовольствие от оргазменных реакций. Фактически, около 73 % мужчин пожилого возраста в одном исследовании сообщили, что оргазм «имеет очень большое значение» для их сексуальных переживаний (Starr & Weiner, 1981). Тем не менее мужчины обращают внимание на то, что интенсивность оргазма снижается. Часто у пожилых мужчин отсутствует ощущение неизбежности оргазма, а это соответствует фазе эмиссии в эякуляции. Количество мышечных сокращений в фазе экспульсии, как правило, уменьшается, и сама эякуляция делается более слабой. Сперма обычно становится менее обильной и более жидкой по консистенции.

Фаза разрешения

Разрешение у пожилых мужчин обычно наступает быстрее. Пожилые мужчины по сравнению с мужчинами молодого возраста быстрее утрачивают эрекцию. Яички у пожилых мужчин опускаются сразу же после эякуляции.

Хотя в период старения разрешение осуществляется быстрее, рефрактерный период между оргазмом и следующей фазой возбуждения с возрастом постепенно удлиняется. Мужчины могут начать обращать на это внимание после 30–40 лет. Часто к 60 годам рефрактерный период может длиться в течение нескольких часов или даже дней.

Некоторые половые различия в сексуальном реагировании

Все больше и больше авторов подчеркивают базовое сходство в сексуальном реагировании у мужчин и женщин. Мы видим, что эта позитивная тенденция начинает уводить нас от некогда популярного представления о том, что между полами существуют очень большие отличия. Такое представление, без сомнения, помогло создать большой рынок для многочисленных «любовных руководств», которые были созданы для информирования читателей о мистических тайнах и сложной природе «противоположного пола». Теперь мы знаем, что можем многое узнать о наших партнерах, если будем тщательно наблюдать за своими собственными сексуальными паттернами. Тем не менее существует несколько подлинных и важных

первостепенных отличий. На следующих страницах мы вкратце перечислим их и поговорим о некоторых из них подробнее.

Вариативность в цикле женского сексуального реагирования

Основное различие между полами — это диапазон индивидуальных вариаций в циклах сексуального реагирования. Хотя на рис. 4.3 и 4.4 не отражаются индивидуальные отличия, все же эти диаграммы дают понять, что женское сексуальное реагирование более разнообразно. В мужском реагировании выделяется лишь один паттерн, а в женском — три.

В графике женского реагирования паттерн сексуальной реакции, представленный *линией А*, очень похож на мужской паттерн. Но от мужского паттерна он отличается тем, что у женщины может испытать дополнительные оргазмы и ее возбуждение при этом не будет опускаться ниже уровня плато. *Линия В* отражает совершенно иной паттерн женского реагирования: это ровное продвижение от фазы возбуждения к фазе плато, когда реагирующая женщина некоторое время не испытывает оргазма. Последующая фаза разрешения более продолжительная. *Линия С* показывает быстрый рост возбуждения, за которым следует сильный оргазм и быстрое разрешение.

Но хотя и представляется, что у женщин паттерны реагирования часто более разнообразны, чем у мужчин, это не означает, что все мужчины переживают свой цикл реагирования абсолютно одинаково. У мужчин

наблюдается значительное отклонение от стандарта Мастерса и Джонсон. У мужчин может наблюдаться несколько слабых оргазменных пиков, за которыми следует эякуляция, длительные сокращения таза после выталкивания спермы, а также бывают и длительные периоды интенсивного возбуждения вплоть до эякуляции, что напоминает один продолжительный оргазм (Zilbergeld, 1978). Другими словами, нет единственного паттерна сексуального реагирования и нет «правильного» пути. Все паттерны и вариации, в том числе различные реакции человека на сексуальные стимулы в разное время и в разной ситуации, совершенно нормальны.

Рефрактерный период у мужчин

Одним из самых значительных различий в сексуальной реакции полов является наличие рефрактерного периода в мужском цикле реагирования. Мужчинам обычно нужен какой-то минимум времени после оргазма, прежде чем они почувствуют еще один пик. Большинство женщин не испытывают такой физиологически обусловленной «фазы остановки».

В литературе есть много дискуссий о том, почему только у мужчин есть рефрактерный период. Кажется правдоподобным существование какого-то кратковременного неврологического сдерживающего механизма, который приводится в действие в результате эякуляции. Трое британских ученых провели интересное исследование, которое показало правильность такого мнения (Barfield et al., 1975). Эти исследования доказывают, что некоторые последовательности

химических реакций между средней частью мозга и гипоталамусом, участвующие, как было выявлено ранее, в регуляции сна, связаны и с тормозящим эффектом после оргазма у мужчин. Чтобы проверить эту гипотезу, ученые провели опыты на крысах и уничтожили у них участок *вентральной медиальной петли (ventral medial lemniscus)* в их химической цепи. Для сравнения ученые хирургически удалили три другие области в гипоталамусе и в средней части мозга у разных крыс. Последующие наблюдения за сексуальным поведением испытуемых крыс показали, что удаление вентральной медиальной петли оказывает очень сильное влияние на рефрактерный период, сокращая его продолжительность в два раза.

Еще одно исследование на крысах предоставило более детальные данные о том, что мозг участвует в формировании рефрактерного периода у мужчин. В двух исследованиях у крыс были уничтожены большие области под гипоталамусом, что привело к учащению эякуляций у испытуемых животных (Heimer & Larsson, 1964; Lisk, 1966). Еще одно исследование показало, что электрическая стимуляция задней части гипоталамуса может резко уменьшить у крыс интервалы между копуляциями (Caggiula, 1970).

Некоторые специалисты полагают, что ответ на загадку рефрактерного периода кроется в потере семенной жидкости во время оргазма. Но большинство исследователей скептически отнеслись к этой идее, потому что неизвестно, какая субстанция в выделяемом семени может рассматриваться как утечка энергии или как заметное понижение гормонального уровня либо какие-либо другие биохимические объяснения.

Еще одно исследование предполагает, что рефрактерный период у мужчин объясняется эволюцией и ее целями, поскольку конечная цель выживания видов наиболее эффективно достигается, если мужчины испытывают «остановку» после оргазма; а женщины нет. В соответствии с этой теорией женщины получают преимущество и могут продолжать совокупляться не с одним мужчиной. Такая практика увеличивает количество спермы в репродуктивном тракте женщины, и вероятность беременности повышается. Дополнительное количество спермы также ведет к тому, что активно происходит естественный отбор наиболее приспособленных особей (наиболее быстрых пловцов, долгожителей и т. д.). Доказательства в пользу этой теории слабы, однако сам тезис, тем не менее, провокационный. Какие бы ни были причины, рефрактерный период распространен не только у человеческих представителей мужского пола, но и у самцов буквально всех видов, о которых у нас имеются данные, в том числе у крыс, собак и шимпанзе.

Множественные оргазмы

Различия между полами возникают еще и в третьей области паттернов сексуального реагирования: в способности испытывать **множественные оргазмы** (multiple orgasms). Выражаясь техническим языком, термин *множественные оргазмы* определяет переживание нескольких оргазмов за короткий период времени.

Множественные оргазмы (multiple orgasms). Переживание более чем одного оргазма за короткий период времени.

Хотя у исследователей есть разные мнения о том, какой именно опыт можно считать опытом множественного оргазма, для наших целей мы можем сказать, что если у мужчины или женщины наблюдается два и более сексуальных пика за короткий период времени, то этот человек испытывает множественный оргазм. Тем не менее существует отличие между мужчинами и женщинами, которое данным определением часто затемняется. Для женщины вполне обычно испытывать несколько оргазмов подряд, которые отделены во времени очень короткими интервалами (подчас всего лишь секундами). А вот мужские оргазмы, наоборот, как правило, более разделены во времени.

Какое количество женщин обычно испытывает множественные оргазмы? Кинси (1953) указывал, что приблизительно 14 % в его выборке испытуемых женщин обычно переживали множественные оргазмы. В результате опроса читателей журнала «Психология сегодня», проведенного в 1970 году, была выявлена цифра 16 % (Athanasίου et al., 1970). Обзоры данных о наших собственных студентах за несколько лет показали, что приблизительно такой же процент женщин испытывает больше одного оргазма во время одного совокупления.

На первый взгляд может показаться, что только ограниченное число женщин обладает способностью испытывать множественные оргазмы. Тем не менее исследования Мастерса и Джонсон показали, что это предположение ошибочно:

«Если способная испытывать регулярные оргазмы женщина соответствующим образом стимулируется в течение короткого периода времени после первого оргазма, она чаще всего может испытать второй, третий, четвертый и даже пятый и шестой оргазмы, прежде чем полностью насытится. В отличие от мужчин, которые, как правило, не в состоянии испытывать больше одного оргазма за короткий период времени, многие женщины, особенно когда стимулируют их клитор, могут регулярно испытывать по пять или шесть полноценных оргазмов в течение всего нескольких минут» (1961, p. 792).

Итак, оказывается, что большинство женщин способны испытывать множественные оргазмы, но, по-видимому, только незначительное число женщин испытывают их на самом деле. Почему существует такой разрыв между способностями и действительным опытом? Ответ заключается в источнике стимуляции. Отчет Кинси, опрос, проведенный журналом «Психология сегодня» и наши собственные опросы студентов, упоминаемые ранее, основаны на данных по показателям оргазма во время пенисно-вагинального совокупления. По ряду причин, в том числе и из-за склонности мужчин останавливаться после собственного оргазма, женщины редко продолжают коитус после первоначального оргазма. Зато, как продемонстрировали некоторые исследователи, мастурбирующие женщины или женщины, находящиеся в сексуальной связи с другими женщинами, гораздо чаще после достижения первоначального оргазма продолжают совокупление или стимуляцию вплоть до получения дополнительных оргазмов (Athanasίου et al., 1970; Masters & Johnson, 1966).

Проводя данную дискуссию, мы вовсе не подразумеваем то, что все женщины должны обязательно испытывать множественные оргазмы. Наоборот, многие женщины могут предпочитать такой сексуальный опыт, когда они переживают один оргазм или вообще не испытывают оргазма. Данные о способностях женщин к множественным оргазмам не нужно интерпретировать таким образом, что женщины «должны» так реагировать. Это может привести к формированию нового непререкаемого сексуального стандарта. Следующие цитаты иллюстрируют тенденцию устанавливать такие стандарты:

«Когда я росла, то считалось, что любая молодая незамужняя женщина, которая получала удовольствие от секса и активно искала сексуальных приключений, — распущенная женщина или женщина с психическими отклонениями. Теперь мне говорят, что я должна испытывать несколько оргазмов каждый раз, когда я занимаюсь любовью, чтобы считаться «нормальной». Как сильно изменились наши представления о нормальном и здоровом — когда мы из пуританских, незаинтересованных людей должны превратиться в невероятное создание, которое несколько раз кончает по сигналу.» *(Из авторских архивов)*

«Иногда мужчины спрашивают меня, почему я кончаю только один раз. Как будто они хотят, чтобы я это делала для них. По правде говоря, одного оргазма мне вполне достаточно для удовлетворения. Иногда мне приятно, что меня даже не волнует, достигну я оргазма или нет. Все эти акцентирования достижений множественных оргазмов меня действительно охлаждают и вызывают отвращение.» *(Из авторских архивов)*

Как уже отмечалось раньше, у мужчин множественные оргазмы бывают значительно реже. Множественные оргазмы чаще всего наблюдаются у очень молодых мужчин, а с возрастом частота оргазмов у мужчин снижается. Уже мужчины — студенты колледжа редко испытывают больше одного оргазма во время сексуального совокупления. Тем не менее Алекс Комфорт (Comfort, 1972) утверждает (и мы согласны с этим мнением), что большинство мужчин, вероятно, гораздо более способны на множественные оргазмы, чем они себе это представляют. Многие мужчины на протяжении нескольких лет мастурбации приучились кончать как можно быстрее, чтобы их не заметили. Такой психологический настрой вряд ли поощряет подростка продолжать экспериментирование после наступления первого оргазма. В процессе последующих экспериментов, однако, многие мужчины могут сделать открытия, подобные описанному в приведенном ниже размышлении, принадлежащем мужчине средних лет:

«Мне никогда не приходило в голову, что я могу заниматься любовью после оргазма. В течение 30 лет моей жизни я всегда считал оргазм сигналом окончания полового акта. Наверное, я реагировал так по всем причинам, которые вы указывали на наших занятиях, и еще несколькими, о которых вы ничего не сказали. В тот вечер, когда вы рассказывали о рефрактерном периоде, моя жена пришла вместе со мной. По дороге домой мы обсуждали эту тему, и на следующий день решили поэкспериментировать. Ну, скажу я вам, я был так зол на себя, когда понял, что за все эти годы потерял столько действительно замечательного. Я обнаружил, что могу испытывать больше чем один оргазм за раз, и хотя мне требуется много времени, чтобы снова возбудиться, сам

путь к достижению этого состояния доставляет мне огромное удовольствие. Моей жене это тоже нравится!»
(Из авторских архивов)

Существуют также данные о том, что некоторые мужчины действительно в состоянии испытывать несколько оргазмов за очень короткий период времени. В одном исследовании 13 мужчин указали, что они могут испытывать ряд оргазмов до эякуляции перед финальным оргазмом с эякуляцией. Большинство этих мужчин указывали, что они испытывают от 3 до 10 оргазмов во время одного занятия сексом. К сожалению, только одного из этих 13 мужчин изучали в лаборатории и его заявления подтвердились физиологическими данными. По-видимому, разгадка этих множественных реакций состояла в том, что эти мужчины имели способность сдерживать эякуляцию, поскольку их окончательный оргазм в серии оргазмов сопровождался эякуляцией и приводил к рефрактерному периоду (Robbins & Jensen, 1978).

Совсем недавно ученые Мэриан Данн и Ян Трост сообщили о результатах интервью с 21 мужчиной в возрасте от 25 до 69 лет, которые утверждали, что они обычно, хотя и не всегда, испытывали множественные оргазмы. В научных целях ученые определили эти множественные оргазмы у мужчин как «два или более оргазма с эякуляцией или без эякуляции либо только с очень ограниченной детумесенцией (detumescence) (потерей эрекции) во время одного полового акта» (1989, р. 379). Сексуальные паттерны испытуемых варьировали. Некоторые мужчины испытывали эякуляцию после первого оргазма, за которым следовали более «сухие» оргазмы. Остальные мужчины сообщали, что они испытывали несколько оргазмов без эякуляции, после

которых наступал окончательный оргазм с эякуляцией. А другие мужчины указывали, что их оргазм представлял какой-то вариант этих двух.

Наконец, как показало одно недавнее исследование, задокументированное в лабораторных условиях, один 35-летний мужчина испытал 6 оргазмов, каждый из которых сопровождался эякуляцией, с интервалом в 36 минут между первым и последним оргазмом (Whipple et al., 1998). Участник этого исследования сообщил также, что он испытывал такие множественные оргазмы с эякуляцией с 15 лет.

Эти исследования дают нам множество доказательств того, что некоторые мужчины действительно переживают несколько оргазмов. Если эти данные в конечном итоге подтвердятся и если все больше мужчин узнают о своей способности испытывать множественные оргазмы, то будущие опросы, вероятно, смогут выявить то, что процент мужчин, испытывающих более одного оргазма в течение одного занятия сексом, в отличие от нынешних представлений, приблизится к таким же данным о женщинах.

Вовсе не обязательно, что занятия любовью всегда должны заканчиваться эякуляцией. Многие мужчины могут находить удовольствие в продолжении сексуальной деятельности после оргазма:

«В сексе для меня самое лучшее — это снова заняться любовью после первого оргазма. Мне достаточно легко снова достичь эрекции, хотя я редко повторно испытываю оргазм во время одного и того же полового акта. Во второй раз я могу полностью сконцентрироваться на реакциях партнера и не отвлекаться на собственное все возрастающее

возбуждение. Темп второй части обычно неторопливый и расслабленный, и психологически для меня все это очень воодушевляюще.» *(Из авторских архивов)*

Итак, множественные оргазмы следует рассматривать не в качестве конечной цели, к которой надо стремиться во что бы то ни стало, а скорее как область для новых исследований. Если мужчины и женщины спокойно и без напряжения воспользуются этой открывающейся перед ними возможностью, то они смогут более полно раскрыть свой сексуальный потенциал.

Вопрос для критического размышления. В целом оказывается, что у женщин больше возможностей достичь оргазма, испытывать оргазм в результате разных способов стимуляции, но и вместе с тем больше проблем с достижением оргазма, чем у мужчин. Какими бы факторами вы могли объяснить такую вариацию в паттерне женского оргазменного реагирования?

Резюме главы

Роль гормонов в сексуальном возбуждении

— Оба пола вырабатывают так называемые мужские половые гормоны и женские половые гормоны. У мужчин яички вырабатывают около 95 % всех андрогенов и некоторое количество эстрогенов. В женских яичниках и надпочечниках производится приблизительно равное количество андрогенов, а эстрогены в основном вырабатываются в яичниках.

— Доминирующий андроген в обоих полах — тестостерон. Организм мужчины обычно производит в 20–40 раз больше тестостерона, чем организм женщин, но клетки женского тела более чувствительны к тестостерону, чем у мужчин.

— Хотя трудно разграничить влияние сексуальных гормонов и психологических процессов на сексуальное возбуждение, исследование однозначно говорит о том, что тестостерон играет решающую роль в поддержании сексуального желания у представителей обоего пола.

— Основной симптом недостатка тестостерона у обоих полов — это снижение обычного уровня сексуального желания. От этого симптома можно избавиться при помощи терапии с восстановлением тестостерона. Тем не менее увеличение уровня тестостерона выше нормы может оказывать пагубный эффект на оба пола.

Мозг и сексуальное возбуждение

— Мозг играет важную роль в сексуальном возбуждении человека, так как он является посредником между нашими мыслями, эмоциями, воспоминаниями и фантазиями.

— Есть данные о том, что стимуляция и хирургическое изменение различных областей мозга взаимосвязаны с сексуальным возбуждением у людей и животных.

— Лимбическая система, в частности гипоталамус, играет важную роль в сексуальном функционировании.

Органы чувств и сексуальное возбуждение

— Тактильные ощущения доминируют над другими типами ощущений в стимулировании сексуального возбуждения человека. Места на теле, высоко чувствительные к тактильному удовольствию, называются эрогенными зонами. Основные эрогенные зоны — это области с сильной концентрацией нервных окончаний; вторичные эрогенные зоны — это остальные части тела, приобретающие эротическое значение в результате сексуальной обусловленности.

— Зрение играет второстепенную роль по сравнению с осязанием в формировании стимулов, которые большинство людей считают сексуально возбуждающими. Недавние исследования показывают, что женщины с такой же силой, как и мужчины, реагируют на визуальные эротические стимулы.

— Еще предстоит провести дополнительное исследование, которое с достаточной ясностью покажет, играют или нет вкус и запах биологически заданную роль в сексуальном возбуждении человека. Однако наш индивидуальный опыт позволяет отдельным ощущениям запаха и вкуса приобретать эротическое значение. Тем не менее одержимость нашей культуры идеей «личной гигиены» приводит к тенденции скрывать естественные запахи или вкусы, связанные с сексуальной активностью.

— Исследования на животных (исключая человека) помогли обнаружить различные феромоны (сексуальные запахи), ассоциирующиеся с репродуктивной сексуальной активностью.

— Недавние исследования также показывают интригующие, но не окончательные данные о том, что люди тоже могут вырабатывать феромоны, действующие как сексуальные аттрактанты.

— Некоторые люди считают, что звуки во время полового акта сильно возбуждают, а другие предпочитают, чтобы их партнеры молчали во время любовной игры. Кроме того, общение во время совокупления может быть не только сексуально стимулирующим, но и очень информативным.

Роль афродизиаков и анафродизиаков в сексуальном возбуждении

— Нет точных данных о том, что какое-либо вещество, которое мы едим, пьем или вводим в виде инъекций, обладает подлинными качествами афродизиака.

— Известно, что некоторые вещества затормаживают сексуальное поведение. Эти анафродизиаки включают наркотики и медикаменты, такие как, например, опиаты, транквилизаторы, гипотензивные средства, антидепрессанты, антипсихотики, никотин, противозачаточные таблетки и седативные средства.

Сексуальное реагирование

— Модель сексуального реагирования Каплан включает три стадии: желание, возбуждение и оргазм.

Эта модель отличается тем, что включает желание как отдельную стадию цикла сексуального реагирования, помимо генитальных изменений.

— Мастерс и Джонсон описывают четыре фазы паттернов сексуального реагирования как у женщин, так и у мужчин: возбуждение, плато, оргазм и разрешение.

— Во время возбуждения у представителей обоего пола повышается миотония (мышечное напряжение), сердцебиение и кровяное давление. Сексуальное покраснение и эрекция сосков особенно часто возникает у женщин. У женщин во время сексуального реагирования увеличиваются клитор, половые губы и вагина (где образуется вагинальная смазка), матка поднимается и увеличивается, грудь также увеличивается. У мужчин происходит эрекция пениса, увеличиваются и поднимаются яички и иногда наблюдаются выделения из куперовой железы.

— На фазе плато происходит резкое увеличение миотонии, гипервентиляции, учащается сердцебиение и повышается кровяное давление. У женщин клитор исчезает под колпачком, малые губы приобретают более интенсивный цвет, в вагине образуется оргазменная платформа, матка полностью поднимается, а околососковые кружки набухают. У мужчин венец головки полового члена наливается кровью, яички полностью поднимаются и увеличиваются и куперовы железы становятся активными.

— Оргазм характеризуется непроизвольными мышечными спазмами во всем теле. Кровяное давление, частота сердцебиения и дыхания достигают максимума. У женщин оргазм длится чуть дольше. Мужской оргазм обычно проходит две стадии — эмиссию и экспульсию.

Трудно найти отличия между субъективными описаниями мужского и женского оргазмов.

— Мастерс и Джонсон считают, что у женщин есть только один вид физиологического оргазма независимо от метода стимуляции. Джозефин и Ирвинг Сингер полагают, в противовес этому утверждению, что женщины могут испытывать три различных вида оргазма.

— Некоторые женщины способны переживать оргазм и даже эякуляцию, если у них активно стимулируется пятно Графенберга — область вдоль передней стенки вагины.

— Во время фазы разрешения сексуальная система организма возвращается в невозбужденное состояние. Этот процесс может занимать несколько часов, в зависимости от ряда сопутствующих факторов. Потеря эрекции происходит в две стадии, первая стадия заканчивается быстро, а вторая — более протяженная.

Старение и цикл сексуального реагирования

— По мере того как женщины и мужчины стареют, они замечают изменения в своих паттернах сексуального возбуждения и реагирования. И у мужчин и у женщин все фазы цикла реагирования остаются прежними, но их интенсивность несколько ослабевает.

— Для женщины пожилого возраста обычно требуется больше времени, чтобы в ее влагалище образовалась смазка. У пожилых женщин в цикле сексуального реагирования также отмечается меньшее

увеличение влагалища, уменьшение интенсивности оргазма и более быстрая фаза разрешения.

— Иногда у пожилых женщин может наблюдаться снижение сексуального желания, понижение чувствительности клитора и/или способности испытывать оргазм.

— Пожилым мужчинам обычно требуется больше времени, чтобы достичь эрекции и оргазма. Однако и мужчине и его партнерше может доставить удовольствие возросшая способность мужчины зрелого возраста контролировать эякуляцию.

— Цикл сексуального реагирования у пожилых мужчин также характеризуется тем, что у них снижается миотония, оргазм становится менее интенсивным, фаза разрешения проходит быстрее и удлиняется рефрактерный период.

Некоторые половые различия в сексуальном реагировании

— Многие авторы отмечают, что в сексуальной реакции мужчин и женщин много общего. Тем не менее между полами существуют очень важные первичные отличия.

— В целом у женщин более разнообразные паттерны сексуального реагирования, чем у мужчин.

— Наличие рефрактерного периода у мужчин — это одно из самых больших различий в цикле сексуального реагирования между полами. Неясно, каковы причины этого периода, но есть некоторые данные,

свидетельствующие о том, что эякуляция активизирует неврологические сдерживающие механизмы.

— Множественные оргазмы чаще возникают у женщин, чем у мужчин. Женщины чаще испытывают множественные оргазмы при мастурбации, чем при совокуплении. Как показывают последние научные исследования, некоторые мужчины за очень короткий период времени также могут переживать серию оргазмов.

Рекомендуемая литература

Brecher, Ruth; Bretcher, Edward (1966). *An Analysis of Human Sexual Response*. New York: New American Library.

Это упрощенное точное описание данных исследований Мастерса и Джонсон.

Crenshaw Theresa (1996) *The Alchemy of Love and Lust*. New York: Putnam.

Очень информативная и развлекательная книга одного из ведущих авторитетов Америки в области сексуальной медицины. Креншо не только предоставляет данные о влиянии тестостерона и эстрогенов на нашу сексуальность, но и преподносит захватывающую информацию на такие разнообразные темы, как любовь, влечение, чувства, старение и долголетие.

Crenshaw, Theresa; Goldberg, James (1996). *Sexual Pharmacology: Drugs That Inhibit Sexual Function*. New York: Norton.

Эту книгу должен прочесть каждый, кто желает расширить свои знания о самых разных медицинских

предписаниях, оказывающих побочные неблагоприятные воздействия на сексуальность.

Kaplan, Helen Singer (1979), *Disorders of Sexual Desire*. New York: Brunner/Mazel.

В первую очередь рассматриваются сексуальные проблемы, в частности проблемы сексуального желания. Книга содержит полезную информацию о разных влияниях лекарств на сексуальность.

Masters, William; Johnson Virginia (1966). *Human Sexual Response*. Boston: Little Brown.

Очень техничная книга, обрисовывающая основной вклад авторов в понимание физиологии сексуального реагирования человека. Это хороший источник для тех читателей, кому нужна более детальная информация о физиологических реакциях на сексуальную стимуляцию.

Rako, Susan (1996). *The Hormone of Desire*. New York: Harmony books.

Трогательная и глубокая книга, в ней женщина-врач стремится разрешить свои собственные проблемы и избавиться от личного и сексуального дискомфорта, вызванного дефицитом тестостерона в период менопаузы. Эта книга представляет собой детальное исследование с ценными фактами и отличный источник информации о терапии, восстанавливающей уровень тестостерона в организме.

Ресурсы

North American Menopause Society, P.O. Box 94527,
Cleveland, Ohio 44101

Гетевые ресурсы

Sex Response Cycle(Цикл сексуального реагирования)

www.intimacyinstitute.com/sex_data/topics/sex_response_cycle.html

На этом сайте приводится подробная информация о цикле сексуального реагирования, описанного Мастерсом и Джонсон. Кроме того, база данных на этом сайте предлагает поиск ключевых слов для определения таких тем, как оргазм, G-области и эрогенные зоны.

Facts About Aphrodisiacs(Данные об афродизиаках)

www.fda.gov/fdac/features/196_love.html

На этой веб-странице из веб-сайта Министерства питания и лекарственных препаратов США приводятся данные о традиционных афродизиаках.

Athena Science(Научный центр Афина)

www.athena-inst.com/science.html

Этот коммерческий сайт, рекламирующий Athena Pheromone 10X, также предоставляет информацию об исследовании Уинифред Катлер и другие данные о феромонах человека.

Глава 5. Любовь и развитие сексуальных отношений

Что такое любовь?

Можно ли дать определение любви? Можно ли измерить любовь?

Типы любви

Всегда ли полноценные близкие отношения начинаются со страстной любви, а затем переходят в товарищескую любовь? Какие теоретические конструкции подходят для описания переживаний людей, говорящих, что они влюблены?

В кого и почему мы влюбляемся?

Какие факторы влияют на выбор партнера? Выделяют ли мужчины и женщины одни и те же качества при выборе партнера?

Развитие интимных отношений

Чем отличаются интимные отношения от дружеских? Что у них общего?

Аспекты любовных взаимоотношений

Способствует ли сексуальная близость углублению отношений? Является ли ревность признаком любви?

Как надолго сохранить хорошие близкие отношения

Каковы общие черты всех длительных и прочных любовных отношений?

«Лично у меня влюбленность начинается с физического влечения. Но влечение — еще не все, что нужно для любви. Любовь невозможна без душевной близости, дружбы и доверия. Кроме того, мой партнер должен разделять хотя бы некоторые мои увлечения, а я, в свою очередь, должна интересоваться тем, что интересно ему. И наконец — и это, пожалуй, самое важное — для любви необходимо хорошее общение.»
(Из авторских архивов)

Любовь, близость, сексуальные отношения представляют собой важные и очень сложные аспекты человеческой жизни. В этой главе мы рассмотрим их взаимодействие с разных точек зрения. Мы приведем данные некоторых исследований, посвященных изучению этой темы. Мы попытаемся ответить на следующие вопросы: Что такое любовь? Каковы разновидности любви? Почему мы любим того, а не иного человека? Какое место занимает в любви секс? Как соотносятся любовь и ревность? И наконец, какие факторы влияют на развитие близости в отношениях и какие качества или действия партнеров помогают сохранять эту близость на протяжении многих лет?

Что такое любовь?

Любовь — запутанная штука,
Пытай — не пытай, реви — не реви.
Скорее звезды сбегут с небес,
Чем распутаешь пряди любви,

Скорее тени съедят луну

И солнце устанет блеснуть...

(Йетс. «Песенка о любви» / Перевод А. Елсукова)

Феномен любви интересовал человека во все времена. Радостями и печалью любви вдохновлены многие творения художников, поэтов, писателей, режиссеров и иных исследователей человеческих отношений. В самом деле, любовь — это одна из самых распространенных тем в искусстве и литературе многих культур. Каждый из нас в той или иной мере испытывал на себе воздействие любви. Возьмем хотя бы любовь, которую мы получали от окружающих в младенчестве и детстве. Лучшие и худшие мгновения нашей жизни нередко связаны с любовными переживаниями. Однако что же такое любовь? Какими словами можно определить любовь?

Ясно, что любовь — это особый тип отношений, в которых сильны эмоциональный и поведенческий компоненты. Но это также феномен, который плохо поддается определению и объяснению. Из приведенных ниже определений становится очевидно, что любовь допускает самые разные толкования.

Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится,

Не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла,

Не радуется неправде, а сорадуется истине;

Все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит.

(Новый Завет, 13:4–7)

«Любовь — это временное помешательство, излечимое посредством брака или путем ограждения больного от воздействий, вызвавших болезнь.» *(Bierce, 1943, p. 202)*

«Любовь — это такое состояние, когда твое собственное счастье зависит от счастья другого человека.» *(Heinlein, 1961, p. 345)*

Но если так сложно дать однозначное определение любви, то возможно ли измерить ее? Некоторые представители социальных наук попробовали сделать это и получили разные результаты (Davis & Latty-Mann, 1987; Hatfield & Sprecher, 1986a; Pam et al., 1975; Rubin, 1970). Пожалуй, самой амбициозной попыткой измерения любви можно считать ту, что предпринял когда-то в Мичиганском университете психолог Зик Рубин (Rubin, 1970, 1973). Опросив с помощью вопросника несколько сотен любовных пар, Рубин разработал измерительную шкалу, состоящую из 13 утверждений, которую он назвал «шкалой любви». Используя данную шкалу, респондента просят указать, насколько верно каждое утверждение описывает его чувства к другому человеку, обычно к тому, к кому он питает романтический интерес.

[34]

Измеренная по шкале Рубина, любовь состоит из трех компонентов: привязанности, заботы и интимности. *Привязанность* определяется как желание физического присутствия рядом другого человека и желание получать

от него эмоциональную поддержку. *Забота* — это беспокойство о благополучии другого. *Интимность* понимается как желание близких, доверительных отношений с человеком.

Кто-то, наверное, скажет, что такое чувство, как любовь, не поддается измерению вообще и уж тем более его невозможно измерить с помощью таких шаблонных тестов, к каковым относится шкала Рубина. Однако Рубину удалось получить некоторые данные, подтверждающие обоснованность его шкалы. Например, данная шкала была использована им для исследования расхожего мнения, что любовники проводят много времени, глядя друг другу в глаза (Rubin, 1970). Было проведено скрытое наблюдение через одностороннее зеркало за любовными парами, явившимися для участия в психологическом эксперименте и ожидавшими приглашения в приемной. Результаты наблюдения показали, что «плохие» любовники (пары, чьи оценки по шкале любви не достигали среднего значения) смотрели друг другу в глаза значительно реже, чем «хорошие» любовники (пары, чьи оценки были выше среднего).

Можно надеяться, что в скором будущем нам откроются новые подходы к исследованию вопроса о природе любви. Это связано с тем, что число ученых, заинтересованных в изучении феномена любви, заметно возросло. Чем вызван такой рост научного интереса к феномену любви? Интервью с одним из ведущих представителей социальных наук, психологом Илейн Хэтфилд (автором книги *Love, Sex, and Intimacy*, 1993), содержит одно из возможных объяснений. Хэтфилд говорит следующее: в науку приходит все больше женщин, и они по сравнению с мужчинами более

склонны считать любовь вполне подходящим предметом для серьезного научного исследования (Gray, 1993).

Типы любви

Любовь принимает разные формы. Есть любовь между родителем, ребенком и другими членами семьи. Любовь друзей, которую древние греки называли *филия*, предполагает заботу о взаимном благополучии. Между любовниками может существовать страстная любовь или товарищеская любовь. В этом разделе мы рассмотрим именно эти два широко обсуждаемых типа любви, а затем представим две современные модели, или теории, любви.

Страстная любовь

Страстная любовь, известная также как романтическая любовь или влюбленность, — это состояние полной поглощенности любимым человеком и вожделения к нему. Для этого типа любви характерны интенсивные переживания нежности, радости, тревоги, сильное сексуальное влечение, экстаз. Характерно также и общее физиологическое возбуждение, о котором свидетельствуют учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение и стыдливый румянец, сжатие в области живота наряду с чувством огромного волнения. Вот примеры мыслей и утверждений, типичных для этого состояния: «Мои эмоции на пределе», «Подчас мне кажется, что я не могу контролировать свои мысли, они

постоянно вращаются вокруг него (нее)», «Мне хочется прикасаться к нему (ней) и хочется чувствовать его (ее) прикосновения», «Я впадаю в отчаяние, когда в наших отношениях происходит разлад», «Никто не сможет любить его (ее) сильнее, чем я» (Hatfield & Rapson, 1987). Основной составляющей этой формы любви обычно является сильное сексуальное желание.

Страстная любовь. Состояние полной поглощенности друг другом. Ее называют также романтической любовью.

Как правило, страстная любовь характерна для самого начала отношений. Порой складывается впечатление, что чем меньше влюбленные знают друг друга, тем более страстные чувства они питают друг к другу. В пылу любви человек не обращает внимания на недостатки партнера и стремится избежать малейших конфликтов с ним. Логика и способность к трезвой оценке оказываются сметенными бурным натиском восторга и возбуждения. Влюбленный воспринимает объект своей любви как верх совершенства.

Неудивительно, что страстная любовь столь недолговечна. Она скорее измеряется месяцами, нежели годами. Любовь, основанная на незнании истинного лица друг друга, неизбежно претерпевает изменения по мере того, как партнеры начинают узнавать друг друга. Однако эта недолговечность страстной любви часто упускается из виду, особенно молодыми людьми, которым недостает опыта длительных любовных отношений. Многие влюбленные, пребывая в пылу любви и будучи убеждены в неизменности своих страстных чувств, спешат связать себя обязательствами по отношению друг к другу (объявляют о помолвке, женятся

или начинают жить вместе). И лишь затем, чтобы испытать впоследствии жестокое разочарование. Когда экстаз уступает место рутине и в партнерах впервые вспыхивает недовольство друг другом, неизбежное в обыденных отношениях, они могут усомниться в правильности своего выбора.

«В первые недели и месяцы у нас с Бобом были потрясающие отношения. Мне казалось, что нет человека лучше него, что именно его я искала всю свою жизнь. Но потом вдруг он стал раздражать меня, и каждая наша встреча заканчивалась ссорой. Мне понадобилось время, чтобы понять, что каждый из нас начал видеть в другом реального человека, а не придуманный им же самим образ.» *(Из авторских архивов)*

Некоторым парам удастся пройти через этот период и заложить прочную основу для продолжения любовных отношений. Другие обнаруживают, подчас к собственному изумлению, что их ничто не связывало друг с другом, кроме страсти. К сожалению, многие люди, переживая ослабление страсти в отношениях, склонны усматривать в этом конец любви, а не переход к иному ее типу.

Впрочем, некоторые люди сознательно стремятся к другому типу отношений. Эрих Фромм однажды заметил: «Романтическая любовь — это восхитительная художественная форма, но она недолговечна. Даже самые стойкие ее приверженцы в конце концов признаются, что им хотелось бы вырваться из плена красивой иллюзии и перейти к следующему, несущему более реалистическое удовлетворение этапу отношений» (1965).

Может быть, романтическая любовь — изобретение западной культуры? До недавнего времени подобная точка зрения имела широкое распространение среди антропологов. По мнению этих ученых, влюбленность — слишком сложное явление для представителей малоцивилизованных культур. Необходимые условия для развития этого феномена, такие как наличие досуга, эстетическое чутье и материальное благополучие, для них просто недоступны. Однако не все антропологи разделяли это мнение. Наиболее известны среди них Уильям Янковиак и Эдвард Фишер (W. Jankowiak, E. Fischer, 1992), выполнившие широкомасштабное исследование с целью ответить на вопрос: романтическая любовь — это общемировое явление или она характерна только для некоторых культур? В исследовательских целях они определили романтическую любовь как «интенсивное влечение, включающее идеализацию объекта любви в рамках эротического контекста и надежду на установление более или менее длительных отношений с ним» (р. 150). В поисках свидетельств романтической любви Янковиак и Фишер использовали следующие пять показателей:

1. Рассказы, в которых звучит тоска по любимому человеку.
2. Наличие любовных романсов или любовного фольклора.
3. Случаи тайного бегства любовников.
4. Свидетельства туземцев, подтверждающие существование романтической любви.
5. Антропологические данные, подтверждающие существование романтической любви.

Наличие одного или нескольких из перечисленных показателей рассматривалось исследователями как свидетельство романтической любви. Используя данные критерии, Янковиак и Фишер документально подтвердили существование романтической любви в 147 из 166 исследованных ими культур. Более того, они предположили, что отсутствие такой любви в остальных 19 культурах скорее является результатом несовершенства использованных ими методов исследования, нежели свидетельством существования «безлюбых» культур.

Товарищеская любовь

Товарищеская любовь — это менее интенсивное переживание, нежели романтическая любовь. Она характеризуется дружескими чувствами и глубокой привязанностью, основанной на хорошем знании любимого человека. Она предполагает зрелую оценку партнерами друг друга. В товарищеской любви есть терпимость к недостаткам другого и желание преодолеть трудности и конфликты. Такого рода любовь направлена на поддержание и укрепление партнерских отношений. Одним словом, товарищеская любовь более долговечна, чем страстная любовь, которая почти всегда имеет преходящий характер.

Товарищеская любовь. Разновидность любви, которая характеризуется дружескими чувствами и глубокой привязанностью, основанной на хорошем знании любимого человека.

В такой любви секс обычно связан с чувством безопасности, которое возникает из хорошего знания партнерами друг друга, в частности знания о том, как доставить друг другу удовольствие. Это знание и взаимное доверие могут стать хорошей основой для экспериментирования и утонченного сексуального общения. В свою очередь, удовольствие, получаемое от секса, способствует укреплению психологических уз между партнерами. Хотя секс в товарищеской любви обычно бывает менее волнующим и будоражающим, чем в романтической любви, субъективно он переживается как более насыщенная, значимая и глубокая связь, о чем свидетельствует следующее откровение:

«Между моим первым браком и вторым замужеством я встречалась со многими мужчинами. Мне нравились ощущения волнения и возбуждения, которые приносила мне каждая новая связь. И это неудивительно, учитывая, что я не знала сексуального удовлетворения в первом браке. И хотя мне сейчас порой не хватает этого состояния радостного возбуждения, я не променяю на него душевный покой и глубину отношений, которыми отмечен мой нынешний брак, длящийся уже 17 лет.» *(Из авторских архивов)*

Хотя чаще всего любовные отношения начинаются с периода страстной влюбленности и лишь затем перерастают в товарищескую любовь, в некоторых случаях они развиваются по противоположному сценарию. С товарищеской любви могут начинаться отношения людей, которые достаточно долго знают друг друга, будучи просто знакомыми, друзьями или сослуживцами. Сексуальное влечение может поначалу отсутствовать или подавляться в силу обстоятельств. Основой влюбленности и страсти в таких отношениях

является хорошее знание партнера, а не возбуждение от неизведанного. Одна женщина так описывает свой опыт:

«Мы с Виктором были хорошими друзьями где-то в течение года. Наши семьи были очень близки. Мы проводили вместе все каникулы. Наши отношения начались с дружбы. Я считала Виктора своим лучшим другом. Я никогда не видела в нем своего парня, и мне казалось, что и я не в его вкусе. Не знаю почему, но в какой-то момент все вдруг изменилось и мы влюбились друг в друга. Это самые чудесные отношения, какие когда-либо были в моей жизни. Мы так откровенны и искренни друг с другом. Недавно мы в первый раз занимались любовью. Это было что-то невероятное. Наверное, потому, что мы были абсолютно открыты друг перед другом. Я могу без стеснения говорить с ним о сексе, могу сказать ему, что мне нравится и что не нравится, и он тоже. Мне кажется, это оттого, что наши отношения начались с дружбы. Говорят, любовники должны быть хорошими друзьями, и это именно наш случай: мы одновременно и друзья, и любовники.» *(Из авторских архивов)*

Вопрос для критического размышления. В чем, на ваш взгляд, основные различия между страстной и товарищеской любовью? Какие характеристики этих двух типов любви необходимы для построения длительных любовных отношений?

«Трехкомпонентная теория» любви Стернберга

Различия между страстной и товарищеской любовью получили дальнейшее уточнение в работах психолога

Роберта Стернберга (R. Sternberg, 1986, 1988). Этот ученый предложил интересную теоретическую схему концептуализации тех ощущений, о которых люди сообщают, когда им кажется, что они влюблены. По мнению Стернберга, любовь имеет три лица: страсть, интимность и преданность (рис. 5.1):

— Страсть — это мотивационный компонент любви, своего рода «горючее» для романтических чувств, физического влечения и сексуального интереса. Страстью питается сильнейшее стремление к слиянию с любимым человеком. В каком-то смысле страсть подобна наркотику; оказывая стимулирующее воздействие и являясь источником наслаждения, она способна вызывать неутолимый любовный голод.

— Интимность — это эмоциональный компонент любви, включающий в себя чувство душевного единения с любимым человеком. Интимность предполагает также ощущения тепла, участия, эмоциональной близости, желания помогать любимому и готовность делиться с ним сокровенными мыслями и чувствами.

— Преданность — это мыслительный, или когнитивный, аспект любви, который связан с сознательным решением любить другого и сохранять отношения с ним вопреки возникающим трудностям.

Страсть. Мотивационный компонент любви (согласно трехкомпонентной теории любви Стернберга).

Интимность. Эмоциональный компонент любви (по Стернбергу).

Преданность. Когнитивный компонент любви (по Стернбергу).



Рис. 5.1. «Любовный треугольник» Стернберга: а) три компонента любви; б) разные виды любви, обусловленные различным сочетанием этих трех компонентов. Примечание: «Не-любовь» — это отсутствие всех трех компонентов

Стернберг считает, что страсть имеет тенденцию к бурному росту на ранних стадиях любовных отношений и по мере их развития постепенно идет на убыль. Интимность и преданность, напротив, нарастают с течением времени, хотя темпы их роста неодинаковы (рис. 5.2). Таким образом, теория Стернберга помогает объяснить, как страстная любовь эволюционирует в товарищескую любовь. Романтическая любовь, состоящая главным образом из романтических чувств и физического влечения, быстро достигает своего пика и затем столь же быстро идет на спад. Однако по мере ослабления страсти многие пары переживают рост интимности и преданности, что и означает развитие товарищеской любви. Если же между двоими не

установится эмоциональная близость и если они не возьмут на себя определенные обязательства друг перед другом, их отношения окажутся под угрозой, когда уляжется страсть. Между ними начнут возникать конфликты. И наоборот, преданность, забота друг о друге и эмоциональная близость служат хорошей основой для разрешения конфликтов и преодоления взаимного недовольства.

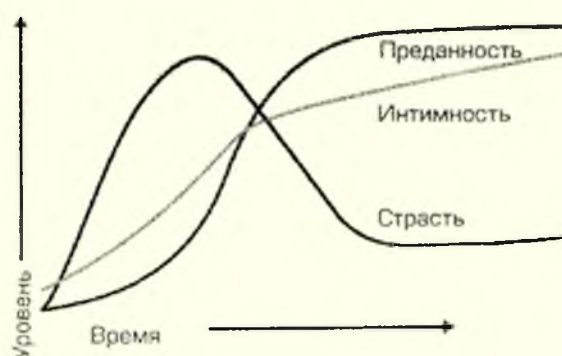


Рис. 5.2. Согласно теории Стернберга, страсть быстро достигает своего пика и затем идет на убыль, тогда как другие два компонента любви — интимность и преданность — с течением времени набирают силу

Каждый из трех вышеописанных компонентов является важным параметром любовных отношений. Однако у разных пар эти компоненты бывают представлены в разных сочетаниях и имеют разную степень выраженности. Кроме того, они могут меняться с течением времени в рамках одних и тех же отношений. По мнению Стернберга, разные комбинации данных компонентов имеют своим результатом если не разные виды любви, то по крайней мере различия в переживании любви разными людьми. Например, отсутствие всех трех компонентов характеризует

отношения, которые Стернберг называет *не-любовью* (то, что мы обычно испытываем к случайным знакомым). При наличии одной только интимности можно говорить о *дружбе* или симпатии. Если есть только страсть и нет интимности или чувства долга, значит, человек переживает *страстное увлечение*. Чувство долга без страсти и интимности ведет к *пустой любви* (эта разновидность может быть характерна для долговременных, статичных отношений). Наличием интимности и преданности и отсутствием страсти отмечена *товарищеская любовь* (к такому типу отношений часто приходят пары, имеющие за плечами долгие годы счастливой семейной жизни). Сочетание страсти и преданности при отсутствии интимности типично для *бессмысленной любви* — разновидности глупого, по мнению Стернберга, увлечения, когда один обожает и вожделеет другого, но при душевной отстраненности. Любовь, в которой есть интимность и страсть, но отсутствует преданность, Стернберг называет *романтической*. И наконец, наличие всех трех компонентов характеризует *совершенную любовь* — ту идеальную разновидность любви, к которой так стремятся люди, но которую так трудно найти и сохранить. Таблица 5.1 резюмирует приведенное выше описание восьми видов любви.

Таблица 5.1. Восемь разновидностей любви по Стернбергу, обусловленные различными комбинациями трех компонентов — страсти, интимности и преданности

Видность любви	Страсть	Интимность	Преданность
Любовь	-	-	
Брак	-	+	
Свое увлечение	+	-	
Свободная любовь	-	-	
Романтическая любовь	+	+	
Мысленная любовь	+	-	
Религиозная любовь	-	+	
Свершенная любовь	+	+	

(Источник: Sternberg, 1986.)

Лики сексуальности. Любовь и брак: *кросс-культурная перспектива*

Ученые, занимающиеся изучением разных культур, обнаружили два важных параметра, отличающих одну культуру от других (Triandis et al., 1990).

В *коллективистских культурах*, таких как Индия, Пакистан, Таиланд, Филиппины, подчеркивается превосходство групповых, или коллективных, целей над индивидуальными и личными устремлениями. В этих культурах основная цель брака — скорее объединение семей, нежели союз двух индивидуумов. «Хорошим» считается тот брак, который приводит к взаимовыгодному союзу двух семейств. Поэтому браки в коллективистских культурах заключаются главным образом и прежде всего исходя из потребностей семей, а не на основе индивидуальных чувств. Иначе обстоит дело в *индивидуалистических культурах*, представленных такими странами, как США, Австралия,

Англия и европейская Бразилия. В таких культурах индивидуальные цели преобладают над групповыми интересами. Основой для заключения брака в индивидуалистических культурах обычно являются потребности и желания индивидуумов, вступающих в брак, а не интересы их родственников или других социальных групп.

Неудивительно, что представление о том, насколько важна в браке любовь, неодинаково для этих двух типов культур. В индивидуалистических культурах по сравнению с коллективистскими любовь гораздо чаще рассматривается как основа брака. Это различие было продемонстрировано в исследовании, во время которого студентов из 11 стран спрашивали о важности любви для брака (Levine et al., 1995). Как видно из приведенной далее таблицы, представители индивидуалистических культур (США, Англия, европейская Бразилия и Австралия) реже давали утвердительный ответ на вопрос о возможности заключения брака с нелюбимым человеком, чем респонденты, представлявшие культуры с более коллективистским отношением к браку (Индия, Пакистан, Таиланд, Филиппины).

Ответы на вопрос «Вступили бы вы в брак с человеком, которого не любите, но который обладает всеми ценными для вас качествами?»

Культуры	Ответы, %		
	<i>Да</i>	<i>Нет</i>	<i>Не знаю</i>
Индия	49	24,0	26,9
Пакистан	50,4	10,4	39,1
Таиланд	18,8	33,8	47,5
Филиппины	11,4	63,6	25,0
Соединенные Штаты	3,5	85,9	10,6
Австралия	4,8	80,0	15,2
Англия	7,3	83,6	9,1
Бразилия	4,3	85,7	10,0
Гонконг	5,8	77,6	16,7
Мексика	10,2	80,5	9,3
Япония	2,3	62,0	35,7

Эмпирическое обоснование теорий любви, включая модель Стернберга, ограничено данными лишь нескольких исследований. Например, исследование, в котором принимали участие несемейные пары, показало, что наличие двух из описанных Стернбергом компонентов любви — интимности и преданности — положительно коррелирует с такими характеристиками, как стабильность и длительность отношений (Hendrick et al., 1988). В другом исследовании обнаружилось, что чувство долга и преданность в большей мере характерны для семейных пар, а не любовников, и это согласуется с теорией Стернберга (Acker, Davis, 1992). В том же исследовании было показано, что со временем отношения становятся более интимными и менее страстными, причем ослабление страсти больше

выражено у женщин, чем у мужчин. И наконец, относительно недавнее исследование теории любви Стернберга показало, что понимание любовниками трех компонентов любви не претерпевает существенных изменений с течением времени (Reeder, 1996).

Стили любви по Джону Ли

Вместо того чтобы пытаться определить различные модели, или *типы*, любви, Джон Аллан Ли (J. A. Lee, 1974, 1988, 1998) предложил теорию, описывающую шесть разных *стилей* любви для характеристики человеческих интимных взаимоотношений.

— *Романтический стиль* (*эрос*) характеризуется тем, что основное внимание при выборе идеального возлюбленного уделяется физической красоте будущего избранника. Для романтика-эротомана на первом месте стоят визуальное наслаждение и тактильные/чувственные удовольствия, источником которых является тело партнера.

— *Игровой стиль* (*лудус*) отличается тем, что человеку нравится одерживать многочисленные сексуальные победы, не связывая себя какими-либо обязательствами. Любовь воспринимается как забава, главное в ней — акт соблазнения; отношения имеют случайный и заведомо недолговечный характер.

— *Собственнический стиль* (*мания*) характеризуется одержимостью, часто сопровождаемой смятением и ревностью. Такая любовь подобна американским горкам: любой знак благосклонности со стороны возлюбленного

вызывает экстаз, а малейшее пренебрежение порождает тревогу и страдания.

— *Товарищеский* стиль (*сторге*) характеризуется медленным вызревaniem любовных чувств, но устойчивостью отношений. В такой любви нет жара и нервного возбуждения, она подобна тихим, спокойным родственным отношениям и часто начинается с дружбы, которая со временем перерастает в любовь и привязанность.

— *Альтруистический* стиль (*агапе*) отмечен самозабвенной заботой о любимом человеке, самоотдачей без ожидания взаимности. Такая любовь терпелива, нетребовательна и свободна от ревности.

— *Прагматический* стиль (*прагма*) отличается тем, что человек выбирает себе любимого исходя из рациональных, практических соображений (например, ориентируясь на общность интересов). Он исповедует деловой подход к любви, пытаясь заключить «романтическое соглашение» с тем, кто подходит ему по социальным, образовательным, религиозным или иным критериям.

Что происходит, когда встречаются двое, от природы расположенные к разным стилям любви? Для Ли это критический вопрос. Он полагает, что отношения любовников распадаются потому, что «слишком часто двое, говоря о любви, говорят на разных языках» (Lee, 1974, p. 44). Даже если оба партнера искренне желают построить прочные, долговременные отношения, их усилия могут быть подорваны тщетным стремлением совместить несовместимые стили любви. И наоборот, удовлетворенность любовными и супружескими отношениями часто зависит от того, удастся ли человеку

найти другого, который «держался бы того же подхода, того же понимания любви» (р. 44).

Для эмпирического исследования теории Ли и выявления описанных им стилей любви опытным путем был разработан специальный вопросник, получивший название «Шкала отношения к любви» (Hendrick & Hendrick, 1986). Одно из исследований с использованием данной шкалы принесло интересные результаты, отчасти подтверждающие гипотезу Ли о том, что успешность отношений зависит от совместимости стилей любви (Hendrick et al., 1988). В другом, более позднем исследовании эта шкала была использована для изучения того, как различные стили любви влияют на степень удовлетворенности интимными отношениями на разных этапах человеческой жизни. В исследовании принимали участие 250 взрослых респондентов, разделенных на четыре группы: не состоящие в браке люди студенческого возраста; состоящие в браке, но не имеющие детей молодые люди; люди, состоящие в браке и имеющие несовершеннолетних детей; и наконец, люди, состоящие в браке и имеющие взрослых детей, живущих отдельно. Обнаружилось, что два стиля любви — *эрос* и *агапе* — положительно связаны со степенью удовлетворенности отношениями на всех стадиях жизни. *Лудус*, как и можно было ожидать, отрицательно коррелировал с удовлетворенностью отношениями у всех трех категорий женатых/замужних людей. Что касается *сторге*, то здесь значимая корреляция была отмечена только у тех семейных пар, которые имели на попечении несовершеннолетних детей. И наконец, между *манией*, как ни странно, *прагмой*, с одной стороны, и удовлетворенностью отношениями — с другой, не было

установлено значимой связи ни для одной из четырех групп (Montgomery, Sorell, 1997).

В кого и почему мы влюбляемся?

Как зарождается любовь? В кого мы влюбляемся? Эти вопросы чрезвычайно сложны. Некоторые авторы считают, что люди влюбляются, желая преодолеть одиночество и чувство разобщенности. Психолог Эрих Фромм (1965) полагал, что единение с другим человеком составляет глубинную человеческую потребность. Другой представитель психоанализа, Ролло Мэй, автор книги *Love and Will* (1969), тоже считает, что человек, ощущая свое одиночество, ищет спасения в любви. По наблюдениям других авторов, одиночество — побочный продукт нашего индивидуалистического и чрезвычайно мобильного общества, но никак не часть человеческой природы. Они подчеркивают, что человек тесно связан с окружающими людьми — через систему социальных отношений, язык и культуру. В соответствии с этой точкой зрения любовные отношения представляют один из аспектов социальных отношений, а не лекарство от «болезни» одиночества (Solomon, 1981).

Таким образом, любовь — это характерное для человеческого индивида сложное эмоциональное переживание, происхождение которой можно объяснить различными психосоциальными факторами. Однако ответ на вопрос, почему мы любим, может быть найден, хотя бы отчасти, и в тех сложных нейробиологических процессах, которые имеют место в нашем мозге, когда мы испытываем влечение к кому-то. В следующем разделе

мы поговорим о некоторых открытиях, касающихся «химии любви».

Химия любви

По свидетельствам многих людей, страстная влюбленность близка к состоянию наркотической эйфории. Подобная реакция может быть обусловлена, по крайней мере частично, химическими процессами мозга. Так, к примеру, считают исследователи Майкл Либовиц (M. Liebowitz), автор книги *The Chemistry of Love* (1983), и Энтони Уолш (A. Walsh), автор *The Science of Love: Understanding Love and Its Effects on Mind and Body* (1991). Эти исследователи утверждают, что возбуждение, восторг и головокружение, которыми отмечено состояние страстной влюбленности, вызваны повышенной секрецией трех основных веществ, называемых *нейромедиаторами*, с помощью которых осуществляется связь между клетками мозга. Эти нейромедиаторы — *норэпинефрин*, *допамин* и особенно *фенилэтиламин* (ФЭА) — по химическому составу схожи с амфетаминами и потому вызывают амфетаминоподобные эффекты, такие как эйфория, головокружение и восторг. По меткому замечанию Уолша, «как только мы встречаем привлекательного для нас человека, на нашей фабрике ФЭА звучит призыв к работе».

К сожалению — особенно для «любовных наркоманов», амфетаминоподобные «взлеты», сопутствующие очередной влюбленности, обычно длятся недолго. Возможно, это происходит потому, что в организме в конце концов вырабатывается толерантность к ФЭА и другим нейромедиаторам, точно так же, как

формируется и толерантность к амфетаминам. Для поддержания первоначального эффекта влюбленности организму необходимо все больше и больше ФЭА, и мозг перестает справляться с этим требованием. В результате этого возбуждение, которое человек испытывает в начале любовных отношений, постепенно угасает. Это наблюдение служит правдоподобным биологическим объяснением недолговечности страстной, или романтической, любви.

Либовиц проводит и другую параллель с действием амфетаминов. Он отмечает, что тревога, отчаяние и боль, которыми сопровождается утрата или даже мысль об утрате любви, схожи с тем, что переживает человек, долгое время принимавший амфетамины, после их отмены. И в том и в другом случае вслед за потерей поднимающих настроение веществ следует подчас довольно долгий период душевной боли.

Но не содержатся ли в человеческом мозге какие-то иные вещества, наличием которых можно было бы объяснить, почему двое продолжают любить друг друга и после того, как уляжется страсть? Уолш и Либовиц отвечают на этот вопрос утвердительно. Постепенное перерастание влюбленности в глубокую привязанность может быть вызвано тем, что со временем мозг начинает вырабатывать другую разновидность нейромедиаторов, называемых *эндорфинами*. Эти морфиноподобные вещества оказывают успокаивающее воздействие; они вызывают ощущения безопасности, умиротворенности, душевного покоя. Возможно, поэтому мы так ужасно чувствуем себя, когда теряем любовь, — ведь наш организм лишается ежедневной дозы поддерживающих хорошее настроение веществ.

Точно так же как мы мало знаем о том, почему люди любят, мы не можем дать однозначный ответ на вопрос, почему человек влюбляется в того, а не иного человека. По-видимому, здесь важны несколько факторов, такие как пространственная близость, сходство, взаимность и физическая привлекательность.

Задайте себе вопрос. Если вы влюблены в данный момент (или были влюблены), то какие факторы или какие личные качества другого человека в наибольшей степени повлияли на ваш выбор?

Пространственная близость

Перечисляя причины, влияющие на выбор возлюбленного, мы часто упускаем из виду фактор пространственной, или географической, близости, а между тем это один из наиболее важных факторов. Люди чаще завязывают близкие отношения с теми, кого они часто видят — на улице, в школе, на работе, в церкви или синагоге.

Пространственная близость. Один из важнейших факторов межличностного влечения.

Почему пространственная близость играет столь заметную роль в межличностном влечении? Социальные психологи называют несколько возможных причин. Одна из них заключается в том, что знакомство с объектом рождает приязнь или любовь к нему. Исследования показали, что после многократного предъявления новых стимулов — будь то отрывки из музыкальных произведений, живописные полотна или человеческие лица — людям все больше нравились эти стимулы

(Bornstein, 1989; Brooks, Watkins, 1989; Nuttin, 1987). Этот феномен, названный *эффектом знакомства*, частично объясняет, почему нас влечет к тем, кто находится рядом с нами.

Эффект знакомства. Феномен, суть которого заключается в том, что многократное предъявление прежде незнакомых стимулов повышает вероятность любви к этим стимулам.

Согласно другому объяснению, большое значение фактора пространственной близости вызвано тем, что он тесно сопряжен с фактором общности интересов. Это объяснение подтверждается данными исследования NHSLS (см. главу «Сексологические исследования: методы и проблемы»), в котором людям задавали вопрос: в каких общественных местах они могли бы встретить своего сексуального партнера. Исходя из полученных ответов, Лауман (Laumann, 1994) и его коллеги разделили общественные места на две группы — места, где вероятность встречи с потенциальным сексуальным партнером высока, и места, где такая вероятность мала. В первую группу вошли заведения, где встречаются люди со схожими интересами, например люди, заботящиеся о своем здоровье или физической подготовке (фитнес-центры), а также образовательные учреждения. Вторая группа включала места, посещаемые самыми разными людьми (например, бары, курорты, места массового отдыха).

Работа и школа наиболее часто фигурировали в списке мест, в которых люди знакомятся со своими будущими избранниками. Очевидно, это связано с тем, что в этих местах мы проводим большую часть своего времени, а также с возможным влиянием фактора

общности интересов. Кроме того, совместная работа или учеба дает потенциальным партнерам возможность повторных контактов друг с другом. По понятным причинам многие из нас опасаются после одной-двух встреч инициировать близкие отношения с понравившимся человеком. На работе же или на курсах мы можем встречаться с тем, кто нам нравится, практически каждый день. Это позволяет как следует узнать человека, привыкнуть к нему, прежде чем назначить первое свидание.

Другой возможной причиной, определяющей выбор партнера, служит следующая закономерность: чем чаще мы видим человека, тем лучше узнаем его и тем лучше можем предсказать его поведение. Если вы представляете, как данный человек может повести себя в определенной ситуации, вы наверняка будете чувствовать себя с ним более уверенно. Возможно также, что сама перспектива частых встреч с человеком побуждает нас искать в нем хорошие черты и стараться построить с ним настолько хорошие отношения, насколько это возможно.

Сходство

Фактор сходства также играет немаловажную роль в выборе партнера. Старая поговорка, согласно которой противоположности сходятся, опровергается данными многочисленных исследований. Эти данные свидетельствуют о том, что любовники часто разделяют одни и те же убеждения и ценности, имеют одинаковые установки, интересы и интеллектуальные способности

(Byrne, 1997; Douglass & Douglass, 1993; Hatfield & Rapson, 1993; Sherman & Jones, 1994).

Сходство. Сходство убеждений, интересов и ценностей является важным фактором при выборе сексуального партнера.

Исследование NHSLS также показало, что в целом люди склонны выбирать партнеров для совместной жизни среди «себе подобных», в частности по признаку расовой или этнической принадлежности. Обсуждению этого аспекта межличностного влечения посвящена вставка «Выбор партнера и расовая принадлежность».

Лики сексуальности. Выбор партнера и расовая принадлежность

Блестящее исследование NHSLS — национальный опрос репрезентативной выборки взрослого населения США — дает ответ на вопрос, в какой мере расовая принадлежность влияет на выбор партнера для интимных отношений. Как отмечалось в главе «Сексологические исследования: методы и проблемы», в связи с нехваткой средств Эдвард Лауман и его коллеги (1994) были вынуждены ограничиться изучением двух наиболее многочисленных национальных меньшинств Америки. Поэтому представленная ниже таблица содержит результаты, касающиеся только белых американцев, афроамериканцев и испаноамериканцев. В исследовании приняли участие около 2000 не находящихся в браке или сожительстве гетеросексуальных пар.

Как следует из приведенных ниже цифр, процент монорасовых сексуальных отношений очень высок для обоих полов среди белых и афроамериканцев. В среднем

91 % всех сексуальных отношений среди афроамериканцев и белых респондентов составляли отношения с представителями той же расы.

В противоположность внутрирасовой замкнутости белых и черных американцев, значительно более низкий процент выбора партнера по расовому признаку отмечен в группе испаноязычных респондентов (54 и 65 % среди мужчин и женщин соответственно). Таким образом, сам собой напрашивается вывод, что «для испаноамериканцев расовая или этническая принадлежность не играет столь существенной роли в выборе сексуального партнера, как для белых и черных американцев» (Laumann et al., 1994).

В недавнем исследовании, также проведенном в США и посвященном той же проблеме, было опрошено 75 000 сожительствующих и 480 000 семейных пар (Blackwell & Lichter, 2000). Результаты данного исследования расходятся с результатами NHSLs-опроса. На сей раз самый низкий процент монорасовых сексуальных отношений был зарегистрирован среди белых американцев. Если говорить более конкретно, то по количеству монорасовых сожительствующих и семейных пар лидировали афроамериканцы, за ними следовали представители азиатской расы, затем испаноязычные американцы, и на последнем месте были представители белой расы. Афроамериканцы в 365 раз чаще сочетались браком и в 110 раз чаще сожительствовали с чернокожими, чем с представителями иных рас. Азиаты в 55 раз чаще сочетались браком и в 17 раз чаще сожительствовали с азиатами. Испаноамериканцы в 12 раз чаще сочетались браком и в 9 раз чаще сожительствовали с представителями своей этнической группы. И наконец, белые в 8 раз чаще сочетались

браком и только в 5 раз чаще сожительствовали с белыми, чем с представителями других рас.

Распространенность монорасовых сексуальных отношений внутри различных расовых групп(процент выбора партнера по расовому признаку)

Раса	Мужчины, %	Женщины, %
Белые	92	87
Афроамериканцы	82	97
Испаноамериканцы	54	65

(*Источник: Laumann et al., 1994.*)

Почему нас влечет к тем, кто похож на нас? Возможно, потому, что люди с одинаковыми установками и интересами склонны к одинаковым формам проведения досуга. Но гораздо важнее то, что мы легче находим общий язык с теми, кто разделяет наши мысли и взгляды, а хорошая коммуникация, как известно, упрочивает отношения. Кроме того, мы чувствуем себя увереннее и спокойнее в обществе себе подобных, ибо они подтверждают и поддерживают наш взгляд на мир, наши переживания и убеждения (Byrne et al., 1968; Sanders, 1982).

Взаимность

Еще одним фактором любовного влечения является то, насколько сам объект нашего влечения в нас заинтересован. Люди, как правило, позитивно реагируют на похвалу, комплименты и прочие знаки расположения и приязни. При исследовании межличностного влечения данный феномен получил название *принципа обратимости*. Имеется в виду, что выражение приязни и любви обычно вызывает у реципиента аналогичную реакцию (Byrne & Murnen, 1988). Такая ответная реакция может, в свою очередь, способствовать укреплению зарождающегося чувства (Curtis & Miller, 1988).

Принцип обратимости (взаимность). *Выражение приязни и любви обычно вызывает у реципиента аналогичную реакцию.*

Физическая привлекательность

Как вы, вероятно, замечали сами, что *физическая привлекательность* зачастую имеет преобладающее значение в возникновении любовного влечения. Вопреки расхожему убеждению, что красота — не более чем оболочка, многочисленные эксперименты показали следующее: физически привлекательные люди больше «востребованы» в качестве друзей и любовников и чаще воспринимаются окружающими как приятные, интересные, чуткие, уравновешенные, счастливые, сексуальные, компетентные и социально адаптированные в отличие от тех, кто имеет заурядную или непривлекательную внешность (Feingold, 1992; Hatfield &

Rapson, 1993; Hatfield & Sprecher, 1986b; Speed & Gangestad, 1997).

Физическая привлекательность. Красивая внешность является мощным фактором, привлекающим партнеров друг к другу.

Почему же красота является столь мощным фактором, привлекающим других людей? Отчасти ответ кроется в эстетике. Мы любим смотреть на людей и вещи, которые кажутся нам красивыми. Другое вероятное объяснение состоит в том, что многие, очевидно, полагают, будто красивые люди могут дать им больше с точки зрения желательных для них личностных качеств, нежели менее привлекательные. Возможно, нас также влечет к красивым людям, потому что их общество обещает повысить наш статус по закону ассоциации. Вероятно также, что красивые люди, благодаря тому что ими всегда восхищались окружающие и хорошо с ними обращались, могут чувствовать себя очень уверенными в себе и довольными собой. А это, в свою очередь, может благотворно отразиться и на их отношениях с другими людьми. Наконец, существуют свидетельства в пользу того, что люди рассматривают физическую привлекательность как показатель здоровья и что при прочих равных условиях нас больше привлекают здоровые люди (Gangestad & Buss, 1993; Kalick et al., 1998).

Каковы бы ни были причины, красивая внешность привлекает людей даже в тех случаях, в которых мы обычно не считаем красоту значимым фактором. Интригующие исследования, проведенные Джудит Ланглуа и ее коллегами, убедительно свидетельствуют о том, что даже маленькие дети отдают предпочтение

красивым людям еще задолго до того, как усваивают культурные стандарты красоты и внешней привлекательности. В ходе одного из этих исследований, проведенного с младенцами в возрасте от двух до восьми месяцев, был наглядно продемонстрирован тот факт, что уже в этом возрасте дети предпочитают красивые лица. Так, детям этой возрастной группы показывали пары цветных фотографий лиц взрослых женщин, привлекательность которых предварительно оценивала независимая группа взрослых. В результате у младенцев наблюдалась ярко выраженная тенденция дольше смотреть на более привлекательное лицо (Langlois et al., 1987). В ходе другого исследования годовалые дети проявляли позитивные эмоциональные и игровые реакции при взаимодействии с незнакомыми взрослыми людьми, носившими профессионально сконструированные и натурально выглядящие красивые латексные театральные маски. Напротив, когда взрослые надевали маски, изображавшие непривлекательные лица, малыши выражали больше негативных эмоций и были менее склонны к игре (Langlois et al... 1990). Еще один эксперимент из этой серии показал, что годовалые дети значительно дольше играют с красивыми куклами, чем с некрасивыми (Langlois et al... 1990).

Учеными был также проведен ряд исследований с целью определить, одинаковое ли влияние оказывает физическая привлекательность на мужчин и на женщин при формировании впечатления о людях, с которыми они знакомятся. В ходе одного из таких исследований было обнаружено, что юноши — студенты колледжей придают намного большее значение внешности при выборе партнера по сексуальным или прочным дружеским отношениям, чем студентки. С другой стороны, женщины

придавали намного большее значение теплоте в межличностном общении и личностным качествам (Nevid, 1984). Другие исследования также показывают, что американские мужчины придают большее значение физической привлекательности, чем американские женщины (Bailey et al., 1994; Sprecher et al., 1994; Wiederman & Allgeier, 1992). Считаете ли вы, что эти проявления половых различий характерны и для представителей других культур?

Результаты кросс-культурного исследования половых различий, касающихся выбора партнера среди гетеросексуальных пар, убедительно свидетельствуют о том, что мужчины всей планеты выше, чем женщины, ценят молодых и привлекательных партнеров. В ходе этого исследования, проведенного психологом Дэвидом Бассом (Buss, 1994), участников 37 выборок из Африки, Азии, Европы, Северной и Южной Америки, Австралии и Новой Зеландии просили оценить значимость широкого спектра личностных характеристик своих потенциальных партнеров. В число этих характеристик входили надежность, привлекательная внешность, возраст, выигрышные финансовые перспективы, интеллект, общительность и целомудрие.

Мужчины во всех без исключения исследованных культурах придавали большее значение молодости и привлекательности своих партнеров, нежели женщины. В противовес мужчинам женщины выше оценивали потенциальных партнеров, которые были несколько старше их, имели хорошие финансовые перспективы и были надежны и трудолюбивы. Это не означает, что физическая привлекательность не имела никакого значения для представительниц исследуемых культур. Многие женщины считали физическую

привлекательность значимым фактором — хотя и менее важным, чем финансовая ответственность и надежность.

Чем объясняется такое большое сходство тех характеристик потенциальных партнеров, которые привлекают мужчин и женщин в разных культурах? И чем объясняются различия между предпочтениями мужчин и женщин? Басс предлагает *социобиологическое* объяснение. Иными словами, он объясняет поведение людей как биологического вида с точки зрения его эволюционных потребностей. По мнению Басса, эволюция оказала влияние на половые предпочтения людей, так же как это произошло и у других видов животных. Мужчин привлекает в женщинах молодость и красота, потому что эти характеристики являются надежными показателями успешного продолжения рода. Говоря простым языком, у молодой женщины впереди больше лет для рождения потомства, чем у женщины более старшего возраста. Кроме того, такие характеристики, как гладкая, без дефектов кожа, хороший мышечный тонус, блестящие волосы и другие показатели физической привлекательности, свидетельствуют о хорошем здоровье, являясь, таким образом, наглядными признаками высокой репродуктивной ценности. С другой стороны, женщины находят мужчин более старшего возраста и хорошо устроившихся в жизни более привлекательными, поскольку считают, что такие характеристики, как богатство, благоприятная среда и статус, обеспечивают наилучшие перспективы для их будущего потомства. Молодость и физическая привлекательность не столь важны для женщин, потому что мужская плодовитость менее связана с возрастом, чем женская.

Исследования также показывают, что для американских женщин, как правило, такие характеристики, как честолюбие и состоятельность, гораздо более значимы при выборе партнера, чем для американских мужчин (Buss & Schmidt, 1993). Другие проявления половых различий в выборе партнеров среди взрослого населения США описаны в статье «Половые различия в предпочтениях американцев при выборе партнеров».

Физическая привлекательность, по-видимому, играет наиболее важную роль на ранних этапах близких отношений. Согласно выводам исследователей Элтона Мак-Нэйла и Зика Рубина: «Представляется вероятным, что по мере развития отношений значимость физической привлекательности имеет тенденцию к уменьшению, и люди, которых мы любим, кажутся нам красивыми независимо от оценки окружающих» (McNeil & Rubin, 1977, p. 581). Кроме того, представители обоего пола считают такие качества, как доброта, понимание и интеллект, более важными, чем физическая привлекательность, в контексте длительных отношений (Buss, 1989; Buss & Barnes, 1986).

Таким образом, мы выяснили, что физическая привлекательность становится менее значимой по мере развития отношений. А какие еще изменения в отношениях партнеров происходят со временем? Далее мы постараемся ответить на этот вопрос, проанализировав динамику развития интимных отношений.

Развитие интимных отношений

Наши студенты и знакомые часто хотят знать, как достичь близости в отношениях, а также продлить их и сохранить на должном уровне. Также они хотят знать, как научиться получать наслаждение от сексуальных отношений. Хотя по этому поводу высказываются самые различные мнения, окончательного ответа на этот вопрос не существует. Вероятно, потому, что каждый из нас уникален. Отношения, которые вам кажутся вполне прочными и удовлетворительными, могут не являться таковыми для вашего партнера. По сути дела, каждому из нас приходится вновь изобретать велосипед и открывать для себя способы развития и поддержания удовлетворяющих нас близких отношений.

Существует, однако, типичная последовательность событий, через которую проходят многие пары по мере развития отношений. В следующем разделе мы кратко рассмотрим эту общую последовательность. Но сначала мы поговорим о качестве, которое, вероятно, является краеугольным камнем для построения удовлетворительных отношений с другим человеком. Парадоксально, но этим качеством является любовь к самому себе.

Любовь к себе

Удовлетворяющие обоих партнеров интимные отношения начинаются с их любви к самим себе. Почему? Говоря о *любви к себе*, мы не имеем в виду самомнение, эгоизм или пренебрежение интересами партнера. Фактически, эти качества, как правило, являются как раз

показателями неуверенности в себе. Под любовью к себе мы понимаем неподдельный интерес, заботу и уважение к собственной личности — способность посмотреть на себя в зеркало и по достоинству оценить человека, которого мы видим перед собой, и поразиться богатству этой личности.

Один из наиболее известных представителей психологии индивидуального развития Эрик Эриксон (Erikson, 1965) считал, что положительное отношение к самому себе является необходимым условием полноценных близких отношений с другим человеком. Лишь будучи уверенным в уникальности и ценности собственной личности, человек способен установить по-настоящему близкие отношения с другим, сначала дружеские, а затем и взаимно удовлетворяющие сексуальные отношения, основанные на любви.

Стадии близких отношений

Одним из путей к пониманию динамики развития близких отношений является рассмотрение различных аспектов, или фаз, их развития. Возможно, знание о фазах отношений также послужит для вас ориентиром, который поможет вам самим поддерживать удовлетворяющие вас близкие отношения. При рассмотрении фаз близких отношений важно помнить о том, что это не более чем удобная схема. В реальной жизни развитие интимных отношений носит гибкий, динамичный, а зачастую и непредсказуемый характер. Мы стремимся предложить вам лишь общий каркас, структурирующий наши размышления о близких отношениях, а не предписания, которым надлежит

следовать для достижения и сохранения близости. (Обратите внимание, что при обсуждении этой темы секс рассматривается лишь как одна из составляющих общего контекста отношений.)

Включение

Включение является первым шагом, предпринимаемым человеком для встречи с другим. Его можно рассматривать просто как приглашение к установлению близких отношений. Включение может принимать форму зрительного контакта, улыбки или доброжелательного приветствия. Во многих книгах, посвященных теме поиска партнера, приводятся подробные рекомендации, касающиеся этого первого шага к отношениям.

Лики сексуальности. *Половые различия в предпочтениях американцев при выборе партнеров*

Несколько лет назад исследователи Сюзан Шпрехер, Квентин Салливан и Элэйн Хэтфилд (Sprecher, Sullivan & Hatfield, 1994) провели опрос общенациональной репрезентативной выборки англо- и испаноговорящих жителей США в возрасте от 19 лет и старше. Первая часть используемого учеными вопросника состояла из ряда пунктов, в которых спрашивалось, хотели бы респонденты создать семью с человеком, более или менее образованным, чем они, старшим или младшим по возрасту, не имеющим постоянной работы и т. д. Опрашиваемые должны были указать свою степень согласия с каждым пунктом по семибалльной шкале — от

1 («совсем не хотел(а) бы» до 7 («очень хотел(а) бы»). В таблице приведены средние оценки для мужчин и женщин по нескольким критериям.

Полученные результаты показывают, что респонденты-женщины в большей степени согласны, чем мужчины, выйти замуж за человека более образованного, старшего по возрасту, больше зарабатывающего и непривлекательного.

И напротив, женщины в значительно меньшей степени согласны, чем мужчины, выйти замуж за человека, менее образованного, более молодого, не имеющего постоянной работы и меньше зарабатывающего. По вопросам, касающимся предыдущих браков, вероисповедания и наличия детей, половые различия оказались незначительными.

Хотели ли бы вы создать семью с человеком, который...

	Женщины	Мужчины
образован, чем вы	5,82	5,2
е образован, чем вы	4,08	4,6
е вас на пять или более лет	5,29	4,1
же вас на пять или более лет	2,80	4,5
: «непривлекательную»	4,42	3,4
ность		
еет постоянной работы	1,62	2,7
ытывает намного меньше вас	3,76	4,6
ытывает намного больше вас	5,93	5,1
ял прежде в браке	3,44	3,3
: другое вероисповедание	4,31	4,2
меет детей	3,11	2,8

Включение продолжает играть свою роль на всех этапах развития отношений, а формы поведения, выполняющие эту функцию, служат фундаментом позитивных отношений. Утренний поцелуй, улыбка и объятия после дня, проведенного в разлуке, искренний комплимент, вопрос типа: «Расскажи, как прошел твой день» и другие проявления симпатии — все это формы включения, питающие нашу близость.

Ответная реакция

От того, как мы отвечаем на включение — знаки внимания со стороны другого, зависит, сложатся ли наши

отношения вообще. Если мы быстро отводим глаза, поймав на себе взгляд другого человека, не обращаем внимания на его улыбку или приветствие, это может отбить у него или у нее всякое желание предпринимать дальнейшие попытки к сближению. Однако если мы отвечаем другому тем же, а возможно, и делаем шаг навстречу своей улыбкой или приветствием, тем самым мы скорее всего поощряем его на установление более тесных отношений. Эта фаза связана с принципом взаимности (или обратимости), рассмотренным нами ранее в этой главе. Продолжая оказывать знаки внимания и доброжелательно отвечая на проявления интереса, мы помогаем друг другу развивать взаимные положительные чувства по мере развития отношений.

Определенные типы реакций особенно эффективно способствуют развитию близости. К ним относится внимательное выслушивание другого человека и попытка понять его точку зрения, совместная реализация общих планов или намерений, проявление энтузиазма при возможности увидеть друг друга. Положительно окрашенные и частые знаки включения и ответные реакции закладывают основу для дальнейших шагов, играющих важнейшую роль в развитии отношений. Это проявления заботы, доверия, привязанности и «ухаживаний». Эти аспекты отношений часто развиваются параллельно и подкрепляют друг друга.

Забота

Забота предполагает искреннее беспокойство о благополучии другого. Забота побуждает нас учитывать желания и интересы партнера. Она рождает в нас

желание доставить ему радость и внести свою лепту в его личное счастье.

Доверие

Доверие — ключевой фактор как в установлении близких отношений на данном этапе, так и в дальнейшем их развитии и сохранении. Оно способствует уверенности в том, что каждый из партнеров будет поступать таким образом, чтобы всячески укрепить отношения и сделать их стабильными. Партнеры также должны доверять друг другу и самим себе. Они должны быть уверенными в том, что все их шаги направлены на формирование исключительно позитивного и конструктивного отношения друг к другу.

Привязанность

Привязанность характеризуется взаимными проявлениями теплоты и нежности. Она порождает желание быть физически ближе друг другу, что часто выражается во взаимных прикосновениях, телесном контакте, объятиях и ласках. Знаки привязанности могут быть невербальными и выражаться улыбкой, подмигиванием, нежными взглядами. Но также это могут быть просто слова восхищения, симпатии и любви.

Игривость

Это фаза в развитии интимных отношений, на которой каждый из партнеров выражает восхищение другим и удовольствие от его общества. Игривость часто сопровождается весельем, раскрепощенностью и зажигательным смехом, будь то игра родителя со своим ребенком в «ку-ку» или «битва подушками» между влюбленными.

Генитальный контакт

Заключительная фаза отношений распространяется на сферу генитального контакта. Если в предыдущих фазах сексуальный элемент отношений мог быть проявлен в большей или меньшей степени, то достигнув данной фазы, партнеры решают выразить свои чувства друг к другу, вступив в полноценные сексуальные отношения.

Вы, наверное, обратили внимание на то, что первые шесть фаз могли быть характерными для широкого спектра форм отношений, включая дружбу, отношения родителя и ребенка, или братьев и сестер, или же отношения ученика и наставника. Не содержащая сексуального элемента дружба с представителями своего и другого пола может являться крайне важной частью нашей жизни. Результаты одного исследования показывают, что характеристики дружеских отношений включают удовольствие от общества друг друга, взаимное доверие — веру в то, что каждый будет учитывать интересы другого, взаимное уважение, взаимопомощь и взаимопонимание, посвящение другого в события своей личной жизни и в мир своих чувств и проявления спонтанности в отношениях. То же самое

исследование подтверждает, что в отношениях сексуальных партнеров и супругов присутствуют все качества дружеских отношений плюс элемент страсти, ощущение исключительности своего партнера, самопожертвование и наслаждение от совместного пребывания (Davis, 1985). Если фундамент отношений уже заложен в предыдущих фазах, генитальный контакт становится кульминацией глубокой привязанности и эмоциональной близости. Фромм (Fromm, 1965) говорил о том, что использование тела в поисках физического удовлетворения, а также для выражения этого удовлетворения от совместного пребывания составляет саму сущность секса и является его истинным смыслом и значением. Согласно Фромму, секс необыкновенно важен как в роли первичного привлекающего стимула, так и в качестве фундамента, цементирующего отношения благодаря тому удовлетворению и наслаждению, которое он доставляет партнерам.

Аспекты любовных отношений

Любовные сексуальные отношения в значительной степени строятся на положительных качествах дружеских отношений и еще более укрепляют их. Однако в них кроется и больше потенциальных проблем. Сексуальные отношения рушатся гораздо чаще, чем дружеские. Они также сопровождаются большей конфликтностью, неоднозначностью и спорами, касающимися самих отношений и возникающих проблем.

Почему? В следующем разделе мы проанализируем некоторые аспекты динамики близких отношений, которые могут стать причиной осложнений. Мы уделим

основное внимание трем вопросам: какова взаимосвязь между любовью и сексом? Как решиться на то, чтобы вступить в сексуальные отношения? (И как лучше всего выразить свой отказ от сексуальных отношений?) Как ревность соотносится с любовью, и что можно сделать, если ревность присутствует в отношениях? Теперь мы перейдем к поискам ответа на эти вопросы.

Какова взаимосвязь между любовью и сексом?

Хотя мы склонны связывать секс с любовью, характер этой связи далеко не всегда очевиден. Не вызывает никаких сомнений то, что некоторые пары, как неженатые так и женатые, состоят в сексуальных отношениях, не испытывая друг к другу любви. И напротив, любовь может существовать независимо от наличия сексуального влечения или каких-либо форм сексуальной активности.

Несмотря на эти исключения, чувства любви и сексуального влечения к другому человеку часто взаимно переплетаются. Сложный характер взаимосвязи между любовью и сексом служит почвой для многочисленных вопросов. Углубляет ли сексуальная близость любовные отношения? Различаются ли взгляды мужчин и женщин на взаимосвязь между любовью и сексом? Насколько допустимы сексуальные отношения без любви? Теперь мы постараемся хотя бы отчасти пролить свет на эти и другие, связанные с ними, вопросы.

Углубляет ли сексуальная близость любовные отношения?

«Мы с Крисом были знакомы уже достаточно давно, и я считала, что готова вступить с ним в сексуальные отношения. И вот однажды после вечера, проведенного вместе, я спросила его, не хотел бы он остаться на ночь. Он согласился. Я была очень возбуждена, когда мы легли в постель. Я искренне наслаждалась формами его тела и прикосновениями к его коже. Но когда мы начали дотрагиваться до гениталий, я почувствовала себя неловко. Если бы мы и дальше продолжали в том же духе, в котором развивались события, это превысило бы уровень эмоциональной близости, которую я к нему испытывала. Мне казалось, что мне нужно подавить в себе то ощущение дистанции, которое я чувствовала, чтобы события могли развиваться дальше. Мне пришлось выбирать между просто ощущением близости и генитальным контактом. Эмоциональная близость была для меня важнее, поэтому я сказала ему, что хотела бы, чтобы мы лучше узнали друг друга, прежде чем вступать в полноценные сексуальные отношения.» *(Из авторских архивов)*

Женщина, слова которой мы процитировали, приняла решение отложить дальнейшее развитие сексуальных отношений до тех пор, пока она не почувствует себя более комфортно. Многие люди избирают противоположный вариант, быстро переходя к сексуальной близости. В некоторых случаях это может способствовать углублению отношений. Но такой результат, безусловно, не гарантирован. Более того, если люди вступают в сексуальные отношения, минуя стадии,

описанные в предыдущем разделе, их ощущение эмоциональной близости может даже ослабнуть.

Естественно предположить, что некоторые люди пытаются оправдать свое участие в сексуальных отношениях, уверяя себя в том, что они влюблены. Вполне вероятно, что некоторые пары дают друг другу преждевременные обещания, становясь постоянными партнерами, начиная жить вместе, объявляя о своей помолвке или даже вступая в брак. Таким образом они желают убедить себя в глубине своих чувств, и тем самым — в законности своих сексуальных отношений.

Различаются ли взгляды мужчин и женщин на секс и любовь?

В целом точки зрения на половые отношения и любовь у мужчин и женщин несколько отличаются (Hendrick & Hendrick, 1995; Quandagno & Sprague, 1991; Regan & Berscheid, 1995). Наш опыт преподавания курса человеческой сексуальности говорит о том, что студентки склонны в большей степени связывать между собой любовь и секс, нежели студенты-мужчины. В частности, в ходе проведенного нами опроса нескольких сотен наших студентов, около 36 % женщин выразили мнение, что любовь является необходимой составляющей сексуальных отношений. Однако лишь 12 % мужчин придерживаются такого же мнения. Аналогичные результаты, полученные в ходе других исследований, свидетельствуют о том, что мужчинам гораздо проще, чем женщинам, вступать в сексуальные отношения исключительно ради удовольствия и физиологической

разрядки, не испытывая при этом глубоких чувств (Buss, 1999; Chara & Kuennen, 1994; Townsend, 1995).

Несмотря на эти очевидные различия, как мужчины, так и женщины высоко ценят любовь и нежность в сексуальных отношениях. Более того, результаты двух общенациональных опросов, проведенных с участием большой репрезентативной выборки американских мужчин и женщин для журнала *Parade* в 1984 и 1994 годах, указывают на интересную тенденцию. При сравнении этих результатов становится очевидным, что установки мужчин и женщин, касающиеся взаимосвязи между любовью и сексом, постепенно сближаются. В ходе первого из этих исследований 59 % мужчин и 86 % женщин сообщали, что им трудно вступать в сексуальные отношения без любви (Ubell, 1984). Однако спустя десять лет уже 71 % мужчин указывали, что им трудно состоять в сексуальных отношениях без любви, тогда как процент женщин, выразивших это мнение, остался прежним: 86 % (Clements, 1994).

Задайте себе вопрос. Считаете ли вы, что секс без любви допустим? Почему да или почему нет?

Существуют ли различия во взглядах на любовь и секс у гетеросексуалов, гомосексуалистов и лесбиянок?

«Я не считаю, что у меня есть предубеждения против гомосексуалистов. Однако я не одобряю их образа жизни, который, как мне кажется, состоит преимущественно из случайных связей, основанных скорее на сексе, чем на искренней привязанности. Некоторые гомосексуалисты, которых я знаю лично, за

последнюю пару лет сменили больше партнеров, чем у меня было за всю жизнь.» *(Из авторских архивов)*

Это мнение, выраженное знакомой одного из авторов, отражает широко распространенное среди гетеросексуалов представление, что гомосексуальные связи геев и лесбиянок основаны прежде всего на стремлении к получению сексуального удовольствия и лишены искренней привязанности, любви и преданности, приносящих человеку подлинное удовлетворение. В частности, это подтверждают результаты опроса нескольких сотен студентов американских колледжей, распределенных на экспериментальные подгруппы. Каждой подгруппе предлагалась абсолютно одинаковая информация о любовной паре, описывавшейся либо как гетеросексуальная пара, либо как пара геев, либо как пара лесбиянок. Испытуемых просили дать свою субъективную оценку уровня любви и степени удовлетворенности участников описываемой пары. В тех случаях, когда пара описывалась как гетеросексуальная, отношения партнеров получали в целом более высокую оценку как по критерию любви, так и по критерию удовлетворенности. С другой стороны, студенты, которым сообщалось, что пару составляют геи или лесбиянки, значительно ниже оценивали как уровень любви, так и уровень удовлетворенности партнеров (Testa et al., 1987). Результаты этого исследования с очевидностью демонстрируют факт наличия предвзятости респондентов к гомосексуальным отношениям. Ведь описания различались между собой только указываемой в них сексуальной ориентацией.

Целому ряду исследователей удалось показать ошибочность такого мнения. Они продемонстрировали, что гомосексуалисты, точно так же как и гетеросексуалы,

в целом стремятся к отношениям, исполненным любви, доверия и заботы, а также включающим многие другие показатели близости помимо сексуальной (Adler et al., 1989; Blumstein & Schwartz, 1990; Krudek, 1988; 1995; Zak & McDonald, 1997). Различия во взглядах лесбиянок и мужчин-гомосексуалистов на то, насколько тесно связаны между собой эмоциональная близость или любовь с сексом, носят тот же характер, что и различия в оценке этой связи между мужчинами и женщинами в целом. Однако если в целом мужчины в большей степени, чем женщины, склонны разделять любовь и секс, как уже отмечалось ранее, то гомосексуальные мужчины склонны делать это еще более резко. Некоторые геи, особенно до начала эпидемии СПИДа, вели образ жизни, состоявший из многочисленных случайных связей, лишенных любви или нежной привязанности (Bell & Weinberg, 1978). Тем не менее этот факт скорее указывает не на то, что геи не ценят любовь, а всего лишь на то, что некоторые геи рассматривают секс как самоцель. В отличие от гомосексуальных мужчин многие лесбиянки предпочитают не вступать в сексуальные отношения до тех пор, пока не достигнут эмоциональной близости с партнершей (Leigh, 1989; Zak & McDonald, 1997). Ряд других исследователей полагает, что эти различия между геями и лесбиянками являются результатом различий паттернов гендерно-ролевой социализации, допускающих больше свободы вступать в случайные связи для мужчин, чем для женщин. Более того, эти ученые утверждают, что гетеросексуальные мужчины так же часто вступали бы в случайные и лишенные любви связи, как и гомосексуальные, если бы сами женщины были равно в этом заинтересованы. Конечно, если не принимать во внимание тот факт, что большинство гетеросексуальных

пар считают свои отношения чем-то исключительным (Foa et al., 1987; Leigh, 1989; Peplau, 1981).

Наконец, можно указать на то, что любовь играет первостепенную роль в жизни гомосексуалистов. Ведь она тесным образом связана с определением ими самими своей гомосексуальной идентичности. Многие гетеросексуальные индивиды на протяжении жизни также имеют сексуальные контакты с представителями своего пола. Это особенно касается заключительного периода детства и подросткового возраста. В эти периоды контакты с представителями своего пола могут носить экспериментальный или преходящий характер либо же свидетельствовать о принятии сексуальной ориентации, сохраняемой в течение всей жизни (см. главу «Сексуальность в детском и подростковом возрасте»). Однако сами по себе такие гомосексуальные контакты еще не являются достаточной предпосылкой или условием для формирования у их участников гомосексуальной идентичности. Сексолог Джон Мани (Money, 1980) утверждает, что именно чувство любви к представителю своего пола, а не просто факт вступления в гомосексуальную связь, служит основным критерием, отличающим гомосексуалиста от гетеросексуала. Высказывалась также точка зрения, что в любви к представителю своего пола сливаются воедино эмоциональные и физические аспекты близких отношений. А это, в свою очередь, способствует дальнейшему укреплению гомосексуальной ориентации (Troidei, 1988).

Чем являются секс и близость для вас

Сексуальная сторона партнерских отношений может иметь для нас различный смысл. Она может служить подтверждением достигнутой нами близости в отношениях. С другой стороны, люди могут рассматривать секс как составляющую дружеских отношений или как способ лучше узнать другого человека. Для некоторых основной целью вступления в сексуальные отношения может стать продолжение рода. Для других в качестве основного мотива может выступать стремление к снятию сексуального напряжения. Секс может использоваться людьми как способ испытать новые ощущения, возбуждение и риск. Он может являться для нас даже формой отдыха и приятного времяпрепровождения. Люди могут использовать секс как средство, помогающее им избавиться от неуверенности в себе. Таким способом они пытаются доказать свою «мужественность» или «женственность», угодить другому и/или убедить его заботиться о себе. Люди также могут использовать секс как способ ощутить свою власть и привлекать к себе других людей. Иногда секс для людей может быть изощренной формой мести за то, что они некогда сами были отвергнуты. Такие люди сначала соблазняют своих партнеров, а потом отвергают их.

Перед каждым из нас стоит задача определить для себя, как мы хотим выражать свою сексуальность. Но эта задача осложняется тем, что многие действовавшие на протяжении веков правила, регулирующие сексуальные отношения, в наше время теряют свою силу. Послушаем мнение недавно разведенной женщины:

«Когда 25 лет назад я встречалась с юношами, будучи студенткой колледжа, поцелуй у двери при первом свидании означал, что парень мне действительно

нравится. Я приняла решение оставаться девственницей, пока не выйду замуж. Такие правила устанавливали для себя многие мои подруги, и следуя им, я чувствовала себя в безопасности. Теперь я не знаю, как мне себя вести. Похоже, что сегодня нет никаких общепринятых правил. Меня возбуждает и пугает осознание того, что я могу позволить себе делать все, что хочу. А иногда это просто приводит меня в замешательство, и я чувствую, что хотела бы руководствоваться прежними стандартами.» *(Из авторских архивов)*

Некоторые люди основывают свои решения, касающиеся сексуальной жизни, на строго установленных предписаниях, принятых в их семье, религиозной общине или в кругу сверстников. Многие другие не имеют перед собой таких конкретных рекомендаций, которыми они могли бы руководствоваться, или не разделяют тех ценностей, которые им пытались привить. Этим людям нужно установить для себя свои собственные ценности и выработать собственные правила. В следующем разделе мы рассмотрим некоторые варианты принятия решений относительно проявлений нашей сексуальности.

Знать, чего ты хочешь

Первым шагом на пути к полноценному включению сексуальных отношений в свою жизнь является анализ того, что вы цените в жизни и в близких отношениях. Это вариация на тему принципа «познай самого себя». Рассмотрим следующий комментарий:

«Часто при первой же встрече с мужчиной я очертя голову бросаюсь с ним в постель. В тот момент мне

кажется, что я хочу именно этого, но позже я испытываю замешательство и внутреннюю пустоту. Это не значит, что я не люблю секс. Просто я не уверена в том, какую роль он играет в моей жизни.» *(Из авторских архивов)*

Вероятно, эта женщина смогла бы избавиться от чувства замешательства и дискомфорта, если бы проанализировала свои ожидания и потребности. Каждый из нас должен задать себе один важный вопрос: «Какую роль я хотела бы отвести близким отношениям и сексу в своей жизни на данном ее этапе?» Ваш ответ на этот вопрос может изменяться со временем, по мере того как вы сталкиваетесь с новыми жизненными ситуациями.

Возможно, для вас окажется полезным провести самоанализ, включив в него следующие вопросы:

— Насколько приемлемы для меня современные подходы к сексу и близким отношениям?

— Какие из более традиционных норм и ценностей мне близки?

— Каковы мои личные ценности, касающиеся сексуальных отношений, и откуда они исходят (от семьи, церкви, друзей, средств массовой информации)?

— Что я готов(а) сделать для того, чтобы защитить себя и партнера от болезней, передающихся половым путем, или нежелательной беременности?

Вы можете прояснить для себя свои ценности, касающиеся решения о вступлении в сексуальные отношения, задав себе и другой вопрос: «Если я в данный момент вступлю с этим человеком в сексуальные отношения, укрепит ли это мое положительное мнение о самом(й) себе и о моем партнере?» Ответ на этот вопрос поможет вам поступать таким образом, который

согласуется с вашей системой ценностей. Он также сможет уберечь вас от вступления в манипулятивные сексуальные контакты, когда люди не считаются с чувствами своего партнера.

Что делать, если на последний предложенный нами вопрос вы ответили «нет»? В этом случае вам следует задуматься о том, какие формы отношений, если таковые возможны, будут способствовать укреплению ваших позитивных чувств. Возможно, сексуальные отношения для этого не подходят. А свободные от секса дружеские отношения вполне могли бы сыграть эту роль. Или вы, быть может, не готовы к сексуальным отношениям с этим человеком в данный момент, но оставляете для себя открытой такую возможность в будущем. На этом этапе особую роль приобретает процесс коммуникации и обсуждения условий взаимоотношений с партнером.

Когда вы действуете, руководствуясь вашими собственными чувствами, желаниями и ценностями, риск отчасти состоит в том, что другой человек может смотреть на вещи иначе, чем вы. Многие люди воспринимают подобные расхождения однозначно. Они считают, что либо они, либо вы не правы. Но значительно чаще взаимные разногласия свидетельствуют лишь о том, что желания двух людей в один и тот же момент времени не совпадают. Порой отношения невозможно установить, ни в чем не поступившись чьими-либо возможностями или ценностями. Когда вы сталкиваетесь с такой ситуацией, одним из возможных решений является прекращение отношений. Это позволит каждому из вас найти другого человека с более сходными взглядами на жизнь.

В других случаях такие стратегии, как прояснение ситуации, переговоры и компромиссы, помогают сформировать общий фундамент для построения отношений. Однако в реальной жизни откровенное общение дается людям нелегко. В следующих разделах мы рассмотрим возможные варианты решений некоторых конкретных ситуаций, наиболее часто возникающих в близких отношениях. В главе «Общение и сексуальная жизнь» вы найдете дополнительную информацию, касающуюся коммуникации в сексуальных отношениях.

Дружба без секса

Иногда человеку трудно сообщить другому о своем желании дружить, не вступая в сексуальные отношения, особенно когда ему кажется, что другой хочет именно секса. При этом человек часто озабочен тем, что его отказ может уязвить другого или что тот решит вообще прекратить с ним отношения. Тем не менее большинство предпочтет услышать правду, а не догадываться о том, чего вы хотите на самом деле, по вашим уклончивым или двусмысленным реакциям. Следующий комментарий очень характерен для наших студентов:

«Терпеть не могу, когда я пытаюсь завязать с человеком отношения, и все, что я получаю в ответ, это одни отговорки. В конце концов все равно понимаешь, что человек не хочет ответить на твои чувства. Но к чему вся эта трата времени и энергии! Почему бы просто не взять да и не сказать, что ты на самом деле чувствуешь? В этом случае я по крайней мере узнаю, каково истинное

положение вещей, и смогу поступить соответственно.»
(Из авторских архивов)

Недовольство и раздражение, которые испытывает этот человек, вполне понятны. Однако можно самому попытаться устранить неопределенность, спросив другого человека о его чувствах. Следующая цитата покажет вам, как решает этот вопрос одна из наших студенток:

«Мы с Джеком несколько раз ходили на свидания, и поначалу мне казалось, что я ему нравлюсь. Но затем он стал обращаться со мной скорее просто как с подругой. Он продолжал приглашать меня куда-нибудь, но не подавал никаких сексуальных сигналов. В конце концов я сказала ему, что не понимаю, каковы его чувства по отношению ко мне. Он был искренне озабочен моими чувствами, когда ответил, что хочет просто дружбы, а не романтических отношений. В этот момент я почувствовала разочарование, и по моему самолюбию ударило то, что я не являюсь для мужчины желанной. Однако в то же время я решила, что хотела бы дружить с ним. И вот прошло уже несколько лет, а мы до сих пор остаемся друзьями.» *(Из авторских архивов)*

Как сказать о том, что «еще не время» для секса

Одно из преимуществ менее жестких правил, касающихся «надлежащих» форм сексуального поведения, состоит в том, что с их помощью вам легче задать устраивающий вас темп развития сексуальных отношений. Очень часто бывает так, что вы испытываете сексуальное влечение и хотите вступить в отношения с

кем-либо, но не сейчас. Способность повременить с сексом до тех пор, пока оба партнера не почувствуют, что они готовы к этому, может сделать их первый опыт значительно более впечатляющим. Умение ждать того момента, когда оба лучше узнают друг друга и начнут испытывать взаимное доверие, а также убедиться в том, что их личные ценности совпадают, может способствовать укреплению не только взаимоотношений, но и собственной положительной самооценки. Кроме того, вероятность заражения СПИДом или другими тяжелыми болезнями, передаваемыми половым путем, также можно снизить. Нужно просто дать себе время для оценки степени риска, исходящего от предполагаемого партнера, прежде чем вступать с ним в интимные отношения.

Кинофильмы, телесериалы и романы нередко рисуют перед нами образы пар, которые, стоит им только познакомиться, тут же, охваченные страстью, бросаются в постель спустя всего какие-нибудь дни, а то и часы с момента первой встречи. Эти создаваемые средствами массовой информации стереотипы, вынуждающие некоторых людей как можно скорее переходить к сексу, согласно известным нам результатам научных исследований, отнюдь не соответствуют общераспространенным стандартам. Так, результаты национального опроса NHSLS показывают, что партнеры относительно редко вступают в сексуальные отношения, если они знакомы не более месяца. Еще больший интерес представляют полученные в ходе этого опроса данные о том, что характер и качество сексуальных отношений тесно связаны с темпами их развития. Отношения между партнерами, быстро переходящие к сексу, чаще оказываются непродолжительными и составляют не

более месяца. Отношения же между людьми, умеющими ждать, часто оказываются прочными и долговечными. Особого внимания заслуживают данные опроса NHSLs, согласно которым из 1800 состоящих в браке опрошенных лиц, включенных в выборку, лишь 1,4 % сообщили, что вступили в сексуальные отношения со своими будущими супругами в течение двух дней с момента знакомства. Кроме того, только 10 % респондентов, состоящих в браке, к моменту начала сексуальных отношений со своими будущими супругами были знакомы менее месяца. С другой стороны, почти каждый второй (47 %) состоящий в браке респондент был знаком со своим будущим супругом до начала сексуальных отношений более года. Среди тех, кто встретил своего будущего супруга в учебном заведении, 69 % были знакомы год или более до вступления в сексуальные отношения. Эти данные убедительно свидетельствуют о том, что занятие сексом вскоре после знакомства — явление достаточно редкое. Также они говорят и о том, что быстро начинающиеся сексуальные отношения, как правило, так же быстро и заканчиваются.

Нет ничего удивительного в том, что, согласно результатам исследований, мужчины и женщины придерживаются различных представлений о том, насколько долго партнерам следует ждать, прежде чем вступить в сексуальные отношения. В ходе одного недавно проведенного опроса студентов университета спрашивали о том, после скольких свиданий они ожидают начала сексуальных отношений. Для женщин эта цифра в среднем составила 18, тогда как для мужчин — около 11 свиданий (Cohen & Shotland, 1996). Эти половые различия могут породить определенные конфликты в период, когда пара достигает той стадии, на

которой лишь один из партнеров, как правило — мужчина, выражает готовность вступить в сексуальные отношения. Согласно результатам того же исследования, большинство студентов считают, что они склонны переходить к сексу значительно более медленными темпами, чем их сверстники. Эти данные (наряду с приведенными ранее данными опроса NHSLS) позволяют предположить, что хотя многие люди значительно более консервативны в отношении темпов развития сексуальных отношений, чем это преподносят нам средства массовой информации и общераспространенные представления, они сами, как правило, этого не осознают. Это означает, что начало многих отношений развивается в атмосфере, при которой оба партнера полагают, что их сверстники переходят к сексу значительно быстрее, чем они сами.

Если сексуальное влечение присутствует в отношениях, это не значит, что секс следует рассматривать в терминах «или есть, или нет». Существует последовательность стадий близости, от прогулок за руку до генитальных контактов. И некоторые люди могут проходить через эти стадии медленно, стремясь более полно насладиться своими ощущениями и почувствовать себя более комфортно во все более близких отношениях. Удовлетворение может быть более полным, когда сближение является постепенным, а не форсированным:

«Я почувствовала сексуальное влечение к Майку в первый же раз, когда познакомилась с ним. Но тем не менее мы оба, почти что следуя обоюдному инстинкту, продвигались к сексу очень медленно. Мы полностью сходились друг с другом в том, что именно так должны развиваться наши отношения. Мы провели несколько

восхитительно приятных месяцев, только обнимаясь, целуясь, держась за руки. Мы даже некоторое время спали в одной постели, прежде чем совершить половой акт. Весь этот опыт заставил нас с особой остротой ощутить смысл поговорки «тише едешь, дальше будешь».» *(Из авторских архивов)*

Социальные ожидания «безотлагательного секса» могут составить проблему для тех, кто жаждет постепенного развития отношений. Каким образом вы можете сообщить вашему партнеру, что еще не готовы к сексу или хотите, чтобы отношения развивались медленнее? В такой ситуации необходимо с самого начала дать партнеру понять, что он вам нравится. Вы можете признаться в том, что хотели бы сблизиться еще больше, однако уверены в том, что еще не время для секса. Наконец, вы можете дать понять своему партнеру, какого рода физических контактов вы хотите на данном этапе ваших отношений. Это поможет вам избежать взаимного непонимания и успокоить партнера.

Прекращение отношений

С годами наш курс человеческой сексуальности стал включать горячие дискуссии по вопросу: «Как бы вы предпочли узнать от вашего партнера о том, что он не хочет продолжать с вами отношения?» Хотя мнения студентов по этому вопросу весьма разнообразны, большинство предпочло бы, чтобы им ясно и недвусмысленно сообщали о том, что их стремление к развитию отношений не разделяется другой стороной. Большая часть наших студентов сообщает, что они предпочли бы простое заявление типа: «Я

благодарен(на) за твой интерес ко мне, но ты не привлекаешь меня настолько, чтобы у меня возникло желание вступить с тобой в близкие отношения».

Однако большинство студентов считают, что на практике преподнести неожиданную новость о разрыве отношений оказывается значительно сложнее. Эта точка зрения подтверждается результатами опроса студентов колледжей. Респонденты, которые сами были инициаторами прекращения отношений, испытывали более глубокое чувство вины, неопределенности и дискомфорта, чем те, кто был отвергнут (Baumeister et al., 1993). Редко удается легко прекратить отношения, когда одна из сторон заинтересована в их продолжении. Эта ситуация требует, чтобы общение двух сторон было столь же эффективным, сколь и сочувственным.

Задайте себе вопрос. В какой форме вы предпочли бы узнать от человека, желанного в качестве партнера, что он хотел бы прекратить с вами отношения?

Что делать, если вас отвергли

Большинству из нас доводилось влюбляться в человека, который не отвечает нам взаимностью. Более того, каждый из нас, вероятно, оказывался по обеим сторонам в ситуации, называемой **безответной любовью**. Результаты опроса студентов колледжей показали, что большинство из них в течение предыдущих пяти лет многократно сталкивались с ситуацией безответной симпатии. Более 90 % участников выборки сообщали, что по крайней мере однажды пережили болезненный опыт, когда были отвергнуты (Baumeister et

al., 1993). Боязнь быть отвергнутым, вероятно, являющаяся результатом прошлого опыта безответной любви, часто удерживает людей от проявления инициативы в отношениях или от сообщения партнеру о своих желаниях. Один молодой человек выразил это опасение следующим образом:

«В первый раз пригласить женщину на свидание — это для меня всегда большой стресс. Я не могу вынести даже мысли о том, что получу отказ. Я знаю, что это ощущение беспочвенно, но если кто-то скажет мне «нет», я буду чувствовать себя полным ничтожеством.»
(Из авторских архивов)

Безответная любовь. Переживание человека, который любит другого без взаимности.

Для многих людей отказ серьезно отражается на их самооценке (Baumeister et al., 1993). Отвергнутый человек может почувствовать себя непривлекательным, скучным, несексуальным, недостаточно умным или по природе не способным вызвать у других симпатию. И все же каждому из нас когда-либо довелось быть отвергнутым, поскольку наша индивидуальность не может соответствовать предпочтениям всех. Те же самые черты, которые один человек находит непривлекательными, могут очаровать другого. Право же не вступать в отношения с тем или иным человеком, без сомнения, является желанным для многих правом. Кроме того, люди могут отвергать ухаживания, потому что они уже с кем-то состоят в близких отношениях или не хотят вступать в близкие отношения на данном этапе своей жизни.

Хотя опыт «отвержения» может быть очень болезненным, есть несколько полезных способов для

преодоления связанного с этим стресса. Важно помнить о том, что личность каждого человека имеет ценность независимо от количества положительных оценок со стороны других. К тому же пытаться защищать себя перед человеком, который сказал вам «нет», вряд ли разумно. Ведь такой отказ — это не критика, а просто выражение индивидуальных предпочтений. Наконец, несмотря на то что отказ может вызвать у нас желание прекратить дальнейшие попытки к установлению близких отношений, полностью избежать подобных ситуаций можно, только изолировав себя от большинства форм социального общения.

Часто нелегко реагировать достаточно позитивно, если тебя отвергают. Это особенно касается тех ситуаций, когда люди уже успели близко сойтись. Ведь в этом случае их чувства друг к другу могут быть очень сильными. В следующем разделе мы рассмотрим одну из возможных реакций на фактическое или воображаемое отвержение — ревность. Также мы проанализируем, как она влияет на близкие отношения и что можно сделать, если это вообще возможно, чтобы удержать свое чувство ревности под контролем.

Ревность в близких отношениях

Ревность определяется как отрицательная эмоциональная реакция, вызванная реальным или воображаемым фактом вступления своего партнера в отношения с третьим лицом (Bringle & Vuunk, 1991). Многие люди полагают, что ревность является показателем преданности и что отсутствие чувства ревности означает отсутствие любви. Однако некоторые

авторы считают, что ревность скорее связана с чувством уязвленной гордости или со страхом потери того, чем они хотели обладать, а не с чувством любви. К примеру, человек, который выясняет, что его супруг(а) предпочитает общество другого человека, может чувствовать себя ненужным, а потому испытывать ревность. Сильное чувство ревности часто бывает вызвано нашим страхом того, что любимый человек бросит нас ради другого (Sharpsteen & Kirpatrick, 1997). Чувство ревности может еще более подогреться завистью к определенным качествам своего соперника. Ведь чаще всего мы испытываем ревность к тем, кто обладает чертами, которые мы сами желали бы иметь. В целом можно сказать, что женщины больше всего завидуют привлекательности и популярности своих соперниц, тогда как мужчины больше всего завидуют богатству и славе (Barker, 1987; Salovey & Rodin, 1985).

Некоторые люди более склонны испытывать ревность, чем другие. Индивиды, отличающиеся низкой самооценкой, выражающейся в чувстве неуверенности в себе и неадекватности, чаще испытывают ревность к своим партнерам (Buss, 1994, 1999; Fisher, 1992; Wiederman & Allgeier, 1993). Это связано с моментом, о котором мы уже говорили: здоровая самооценка является фундаментом для построения интимных отношений. Во-вторых, люди, ощущающие значительный разрыв между тем, кем они являются и кем они хотели бы стать, также склонны к ревности. Неудивительно, что такие люди также имеют низкую самооценку. И в-третьих, людям придающим большое значение таким аспектам, как богатство, слава, популярность и физическая привлекательность, также более свойственно испытывать ревность в близких отношениях (Salovey & Rodin, 1985).

Ревность часто становится одним из факторов, провоцирующих насилие в браке (Buss, 1999; Buunk et al., 1996; Fisher, 1992) и в партнерских отношениях (Burcky et al., 1988; Himelein et al., 1994; Stets & Pirog-Good, 1987). Исследования показывают, что вызванное ревностью насилие чаще всего направлено на собственного партнера, а не на соперника (Mathes & Verstraete, 1993; Paul & Galloway, 1994).

Чувство ревности является источником дискомфорта. Поэтому оно часто препятствует развитию отношений и мешает испытывать удовольствие от пребывания вместе. Как мужчины, так и женщины связывают с ревностью такие негативные эмоции, как тревога, подавленность или гнев, и чувствуют себя менее интересными и привлекательными для своих партнеров (Bush et al., 1988). Ревность оказывает парадоксальный эффект. Ведь хотя ревнующий и желает сохранить как отношения, так и свой собственный имидж, оба эти фактора, как правило, страдают, когда человек дает выход своему чувству ревности (Buunk & Brigle, 1987).

Хотя очевидно, что ревность имеет множество негативных сторон, часто непонятно, как справиться с этим чувством, когда оно возникает. Тот, кто хотел бы преодолеть чувство ревности в самом себе или своем партнере, сможет найти ряд полезных рекомендаций во вставке «Как одолеть зеленоглазого монстра».

Поговорим об «этом».*Как одолеть зеленоглазого монстра*

В жизни многих пар случаются эпизоды, когда зеленоглазый монстр — ревность поднимает над ними свою страшную голову. Справиться с ревностью подчас

очень непросто. Ведь истоки этого чувства коренятся в ощущении собственной неполноценности, глубоко сидящем в самих людях, а не обусловлены характером их отношений. Человек, испытывающий ревность, вызванную чувством неуверенности в себе, часто либо отдаляется от своего партнера, либо выступает с обвинениями и/или угрозами в его адрес.

Эти неэффективные попытки справиться с ревностью часто провоцируют аналогичные реакции. Его партнер также либо отчуждается от него, либо отвечает ему агрессией. Более эффективным подходом с точки зрения ревнующего партнера было бы признать свое чувство ревности и попытаться выяснить, насколько оно обоснованно. Так, ревнивый партнер может начать разговор о своих чувствах с фразы типа «Мэри, я боюсь за нас, меня беспокоит, что ты так часто задерживаешься на работе со своими коллегами, особенно с этим парнем, Биллом». Такое открытое признание своих чувств, не содержащее угроз или обвинений, может побудить Мэри заверить мужа, что нет никаких оснований для беспокойства, и диалог супругов может пройти в позитивном ключе.

Нередко ревнивый партнер отказывается признать наличие проблемы и не хочет попытаться как-то изменить существующее положение вещей. Если вы столкнулись с подобным случаем, первым делом очень важно попробовать убедить ревнивца в необходимости предпринять какие-то шаги на пути избавления от болезненного чувства ревности и деструктивных форм поведения, продиктованных этим чувством. Семейный терапевт Роберт Баркер предлагает ряд ценных рекомендаций в своей книге «Брак под угрозой: Как сохранить отношения перед лицом ревности» (Robert

Barker, *The Green-Eyed Marriage: Surviving Jealous Relationship*). Баркер считает, что ревнивый партнер скорее выразит готовность работать над возникшей проблемой и принять помощь от других, если он:

— *Уверен, что ему не угрожает потеря дорогого ему партнера.* Простые заверения в том, что отношения вне опасности, часто оказываются недейственными и могут произвести даже обратный эффект. Лучше будет просто периодически упоминать о прекрасном совместном будущем. Поэтому не ревнующий партнер, собирающийся через некоторое время обсудить проблему ревности, перед этим может выбрать несколько подходящих моментов, чтобы произнести фразу типа: «Вот будет здорово, когда дети вырастут и мы сможем посвящать все свое время исключительно друг другу».

— *Уверен, что источником проблемы являются отношения, а не его собственные недостатки.* Ревнивый человек скорее всего выразит готовность работать над своими чувствами, если оба партнера признают, что ревность является их общей проблемой. Не испытывающий ревности партнер может способствовать такому видению ситуации с помощью высказываний типа: «Эта проблема касается нас обоих, и нам обоим нужно приложить усилия, чтобы с ней справиться».

— *Уверен, что его искренне любят и уважают.* Поскольку ревность часто основана на чувстве собственной неполноценности и неуверенности в себе, можно помочь своему партнеру приглушить эти негативные эмоции и укрепить его самооценку и уверенность в себе. Следует всяческими способами «регулярно подчеркивать свою привязанность к

ревнующему вербально, эмоционально и физически» (р. 100).

— *Не чувствует давления, заставляющего его испытывать стыд или вину.* Вполне понятно, что многие люди, необоснованно становящиеся объектом ревности, испытывают возмущение и пытаются нанести ответный удар своими насмешками и саркастическими или унижительными замечаниями. Они пытаются вызвать у своего ревнивого партнера настолько сильное чувство вины, чтобы ему стало стыдно продолжать преследовать их своими необоснованными обвинениями. К сожалению, эти негативные контрудары чаще всего оказывают противоположный эффект, порождая еще более сильный гнев и защитные реакции. И что еще хуже, ревнивый партнер может вообще отказаться признать необходимость изменить свое поведение.

— *Способен к эмпатии со своим партнером, которого ранит его ревность.* Если ревнивый человек способен понять и проникнуться сочувствием к своему партнеру, которому его ревность причиняет боль, это может побудить его изменить свое поведение. Нелегкой задачей для не ревнующего партнера является вести себя таким образом, чтобы внушить своему партнеру сочувствие к себе, а не чувство вины. Этой цели можно достичь, сообщая партнеру о своей боли и обиде, но ни в коем случае не обвиняя его в этом. Так, Мэри может сказать своему мужу: «Я действительно люблю тебя, Майк, и мне очень жаль, что приходится засиживаться на работе, зная о том, что ты ждешь меня и хочешь, чтобы мы были вместе. Мне очень больно думать о том, что у тебя может возникнуть впечатление, будто моя работа для меня важнее наших с тобой отношений».

После того как у ревнивого партнера появилась мотивация к изменению ситуации, пара может приступить к обсуждению того, как справиться с ревностью. Некоторые стратегии коммуникации, рассмотренные нами в главе «Общение и сексуальная жизнь», могут помочь достичь этой цели. Рекомендации, касающиеся открытости по отношению к другому, эффективного слушания, обратной связи и формулирования вопросов, могут помочь прояснить, чего хочет и ожидает каждый из партнеров от близких отношений. Так, например, признав свой страх, Майк может сообщить Мэри, что он перестал бы так беспокоиться, если бы она поменьше оставалась наедине с Биллом в сверхурочные часы или привлекала к сверхурочной работе и других своих коллег.

Половые различия в проявлениях ревности

Люди часто по-разному реагируют на проявления ревности. В ряде исследований были обнаружены также и различия в реакциях женщин и мужчин на ревность. В целом женщины более склонны признавать, что испытывают чувство ревности, тогда как мужчины более склонны отрицать этот факт (Barker, 1987; Clanton & Smith, 1977). Кроме того, ревнивые женщины более склонны сосредотачиваться на эмоциональной увлеченности своего партнера другой женщиной и расстраиваться по этому поводу, тогда как ревнивых мужчин больше всего огорчает факт физической измены (Buss et al., 1992; Buunk et al., 1996; Fisher, 1999). Эти половые различия, касающиеся ревности, по-видимому имеют универсальный для различных культур характер,

что подтверждается результатами недавно проведенного исследования. Согласно этим данным, помимо США такое положение вещей имеет место в Германии и Нидерландах (Buunk et al., 1996).

Дэвид Басс и его коллеги (Buss et al., 1992, 1996, 1999) предполагают, что эти половые различия, касающиеся факторов, провоцирующих ревность, являются результатом эволюционной истории человечества. Согласно данной точке зрения, акцентирующей внимание на последствиях измены для отношений между партнерами, мужчины особенно озабочены вопросом сексуальной неверности, поскольку это вызывает у них сомнения относительно своего отцовства в отношении потомства. Они не хотят тратить свои силы и средства на детей, рожденных от других мужчин. Женщин же, нуждающихся в участии мужчины в воспитании потомства, ход эволюции побуждал быть более обеспокоенными эмоциональной неверностью своих партнеров или их влюбленностью в других женщин, что могло бы привести к прекращению семейных отношений.

Вопрос для критического размышления. Исследования показывают, что женщины чаще мужчин признают, что испытывают ревность. Чем, с вашей точки зрения, может объясняться это проявление половых различий?

Еще одна форма половых различий, касающихся ревности, выражается в том, что женщины в случае возникновения конфликтов на почве ревности чаще обвиняют себя. Мужчины же обычно обращают свою ревность на соперников или на своих партнерш (Barker, 1987; Clanton & Smith, 1977; Daly et al., 1982). Также

было установлено, что женщины в большей степени, чем мужчины, склонны намеренно провоцировать чувство ревности у своих партнеров (Sheets et al., 1997; White & Helbick, 1998). Эти половые различия, касающиеся паттернов ревности, вероятно, связаны с тем, что женщины, склонные к ревности, в то же время, как правило, чаще страдают чувством собственной неполноценности и никчемности. Поэтому стремление женщины вызвать чувство ревности у своего партнера на самом деле подчас является просто попыткой поднять свой престиж. Так, партнер, озабоченный ее поведением, начинает обращать на нее больше внимания. У мужчин же чувство собственной неполноценности также часто связано с чувством ревности. Однако у мужчин причинно-следственная связь, как правило, обратная: сначала приходит осознание своей ревности, а затем возникает чувство неполноценности (White & Herbick, 1988).

Учеными было проведено интересное исследование, в котором рассматривалась связь между оценкой респондентами своих партнеров как потенциальных родителей и ревностью. Женщины, участвовавшие в этом исследовании, чаще испытывали ревность к партнеру, если тот оценивался ими как потенциально плохой отец. Они считали, что неверный супруг, изменяющий своей партнерше, скорее всего окажется и плохим родителем, не проявляющим должной заботы о детях. Точки зрения респондентов-мужчин оказались противоположными. Так, мужчины были более склонны проявлять ревность, если их партнерши рассматривались ими как потенциально хорошие матери. Ведь они боялись потерять идеального партнера для продолжения рода и воспитания потомства (Sharpsteen, 1995).

Наконец, мужчинам, независимо от того, вызвана их ревность реальной или воображаемой угрозой, чаще, чем женщинам, свойственно выступать против своих соперников и/или партнерш с требованиями и ультиматумами и проявлять в их отношении гнев и даже насилие (Barker, 1987; Stump, 1985). Женщины, напротив, чаще стараются избегать подобных конфронтаций. Они начинают «еще крепче цепляться за своих партнеров» (Barker, 1987, p. 25). В соответствии с характером этой формы половых различий женщины часто реагируют на ревность тем, что стремятся быть еще более привлекательными для своего главного партнера. Мужчины же чаще пытаются отомстить или компенсировать нанесенный им моральный ущерб, вступая в новые половые связи (Wiederman & Allgeier, 1993).

Как надолго сохранить хорошие близкие отношения

Межличностные отношения ставят перед людьми множество задач. Прежде всего человеку нужно укрепить и сохранить положительный образ себя, о чем говорилось в разделе, посвященном любви к себе. Кроме того, перед ним стоит задача установить хорошие отношения с членами своей семьи, сверстниками, учителями, коллегами, начальством и другими людьми, присутствующими в его социальном окружении. Третьей задачей является развитие близких отношений со своими друзьями, а при возникновении влечения — и сексуальных отношений. Наконец, многие люди сталкиваются с нелегкой задачей поддерживать и

сохранять хорошие отношения и любовь в длительных близких отношениях со своими партнерами, в которых они уже состоят. Прочность отношений и преданность партнеру часто выражается в желании создать семью. Однако многие пары состоят в длительных и прочных отношениях, гетеросексуальных или гомосексуальных, и вне брака. В этом разделе мы обсудим ряд факторов, которые могут способствовать сохранению чувства удовлетворенности своими отношениями. Также мы обсудим и ценность сексуального разнообразия в отношениях.

Составляющие прочных любовных отношений

Составляющие прочных любовных отношений включают принятие себя, высокую оценку друг друга, преданность, эффективную коммуникацию, реалистические ожидания, общие интересы и способность к конструктивному поведению в конфликтах. Эти характеристики не являются статичными, они эволюционируют и изменяются, воздействуя друг на друга с течением времени. Нередко их приходится намеренно культивировать. Усилия партнеров по сохранению отношений сегодня играют более важную роль, чем в прошлом, когда институт брака пользовался мощной поддержкой со стороны культуры, религии, закона и развитой системы родственных связей.

Согласно результатам исследования, посвященного оценке удовлетворенности в браке, удачные браки, остающиеся прочными на протяжении многих лет,

характеризуются наличием следующих факторов (Karney & Bradbury, 1995):

— Родители обоих супругов состоят в прочных и счастливых брачных отношениях.

— Супругов объединяют сходные взгляды, интересы и образ жизни.

— Оба супруга удовлетворены сексуальной стороной своих отношений.

— Пара имеет достаточный и постоянный заработок.

— Жена не была беременна в момент свадьбы.

В ходе другого исследования с участием 300 супружеских пар в числе причин прочного и счастливого брака респонденты чаще других называли отношение к своему партнеру как к лучшему другу. Среди качеств, наиболее высоко ценимых в супруге, назывались заботливость, самоотдача, честность и чувство юмора. Члены опрошенных пар осознавали недостатки друг друга, но считали, что высоко оцениваемые ими качества более важны. Многие говорили, что с годами их партнеры становились для них все более интересными. Они предпочитали совместные, а не индивидуальные сферы деятельности. Этот факт отражает разносторонний характер их взаимоотношений. Другим ключевым фактором являлась вера супругов в прочность и верность супружеских отношений и в сакральность института брака. Большинство пар в целом выразили удовлетворенность своими сексуальными отношениями, а члены некоторых пар отмечали, что их любовная страсть с годами только усиливалась. Как сказала одна из замужних женщин: «Страсть не умерла. Она даже усилилась. Единственное, что умерло, так это элемент

сомнения и неопределенности, которую испытываешь в период ухаживаний или начала супружеских отношений». Несмотря на это менее 10 % опрошенных считали, что фактором, скрепляющим их брачные узы, являются хорошие сексуальные отношения (Lauer & Lauer, 1985).

Регулярное и позитивное общение является важнейшим фактором в поддержании удовлетворяющих партнеров отношений. Свидетельства этому мы приводили при обсуждении стадий включения и ответной реакции. Поговорка «Нет ничего важнее мелочей» приобретает в случае близких отношений особенно глубокий смысл. Когда один партнер говорит другому: «Ты меня больше не любишь», это часто означает: «Ты больше не делаешь всего того, что ты делал(а) раньше и что я воспринимал(а) как проявления твоей любви ко мне». Эти проявления иногда могут выражаться в таких мелочах, что порой их бывает даже трудно заметить. Однако когда партнеры начинают реже (или полностью перестают) делать то, что заставляет другую сторону чувствовать себя любимой, исчезновение этих элементов часто воспринимается как отсутствие любви. Регулярные проявления нежности и заботы поддерживают чувство любви. Так, одна женщина рассказывает:

«Признаки, которые укрепляют во мне ощущение того, что мой партнер все еще любит меня, могут показаться совершенно пустяковыми, но для меня это не так. Когда он выходит, чтобы встретить меня, когда я возвращаюсь домой, когда он берет меня под руку при переходе улицы, когда он спрашивает: «Могу ли я тебе помочь?», когда он говорит мне, что я прекрасно выгляжу, когда он обнимает меня посреди ночи, благодарит меня за выполнение домашних обязанностей

— я чувствую, что любима. Все эти мелочи, складываясь вместе, значат для меня очень многое.»

Возможно, вам будет полезно поговорить со своим партнером, рассказать ему о том, что вам особенно приятно, предложить новые идеи. Золотое правило («Поступайте с другими так, как вы хотите, чтобы они поступали с вами») не всегда реализуемо в отношениях, потому что предпочтения людей нередко очень сильно различаются. Ваш партнер может не знать о том, чего вы хотите, пока вы не — сами не дадите ему это понять.

Интерес и восхищение друг другом в прочих сферах жизни, как правило, укрепляют и сексуальное влечение и удовольствие от занятий любовью. Нередко партнеры отмечают у себя ослабление сексуального желания в периоды, когда они не испытывают друг к другу эмоциональной близости.

Личностный рост и развитие отношений

Рост и изменения важны для поддержания жизнеспособных отношений. Личностный рост каждого из партнеров может открыть другому возможности для развития. Партнеры могут найти источник роста в эмоциональной, художественной, интеллектуальной, духовной и физической сферах. Это позволит им получать больше удовольствия от общения друг с другом. Временами обеспечение этой динамики роста и изменения не требует целенаправленных усилий. В другие же периоды этот аспект отношений нуждается в непосредственном внимании. Пары, которым удается поддерживать свой рост, как правило, не позволяют

своей любви ослабнуть. Они не отдаляются друг от друга при первых признаках напряженности или скуки. Вместо этого они не уходят от проблемы, а пытаются преодолеть ее. Рассмотрим следующий пример:

«Мы с мужем обнаружили, что нам все труднее проводить время вместе, потому что у меня очень напряженный график работы. А когда нам все же удастся побыть вдвоем, мы чувствуем себя как бы чужими. Поэтому мы решили организовать совместное времяпрепровождение, обучаясь чему-то новому. Уроки танцев, которые мы берем, даже возрождают в нас прежние романтические чувства.» *(Из авторских архивов)*

Каждый человек привносит в близкие отношения свои достоинства и недостатки. Кроме того, сами по себе отношения в каждом случае представляют собой сочетание сильных и слабых сторон. Пара редко оказывается полностью подготовленной к разрешению тех бесчисленных проблем, которые порождает эта сложная картина. Часто оказывается полезным рассматривать проблемы и источники неудовлетворенности как помехи, которые необходимо преодолеть, или как индивидуальные различия, которые необходимо принять, а не как признаки распада отношений. Партнеры должны быть готовы к многократным переговорам и обсуждению того, что они хотят от жизни и отношений. Им следует понимать, что соглашение, достигнутое сегодня, может не сработать завтра. В то же время партнеры по прочным близким отношениям осознают, что их любовь означает принятие друг друга как уникальных личностей. Такие установки позволяют паре построить отношения, точно

соответствующие их индивидуальным и общим желаниям и потребностям.

Отношения преданных друг другу партнеров сами по себе могут стать источником роста. Такие отношения предъявляют к каждому из них настоятельные требования. Таким образом, их личность имеет возможность развиваться в таких направлениях и такими темпами, которые в других условиях были бы недостижимы. «Благотворная травма», в которой человек переживает драму столкновения с самим собой и учится принимать другого на глубинном уровне, может способствовать личностному росту. Как писал Эрих Фромм: «Любящие супруги растут в любви; они становятся более совершенными как люди» (1965, р. 288).

[35]

Сексуальное разнообразие — немаловажный элемент

«У меня есть любимый маленький ресторанчик с уютной интимной атмосферой, где прекрасно готовят бифштекс. Я посещаю его хотя бы раз в каждые несколько месяцев. Хорошая компания, бутылка любимого вина, вкусный обед — и я чувствую полноту жизни. Однако если мой друг пригласит меня туда же на следующий день, хотя мне все равно будет приятно, но ощущения будут уже не такими острыми. А если меня в третий раз пригласят туда еще через пару дней, я, пожалуй, предпочту двойной гамбургер в «Макдональдсе».» *(Из авторских архивов)*

Многие люди активно пытаются искать разнообразия в жизненном опыте. Они могут обзавестись широким кругом друзей, каждый из которых будет обогащать их опыт своими уникальными увлечениями. Они также могут читать книги различных жанров, участвовать в различных видах отдыха, придерживаться разнообразия в пище и изучать широкий спектр учебных дисциплин. Однако многие из тех же самых людей довольствуются рутинной в своей сексуальной жизни.

К сожалению, люди нередко вступают в длительные сексуальные отношения, полагая, что сильное сексуальное возбуждение неизбежно сопровождает людей, влюбленных друг в друга. Но, как мы уже говорили в этой главе, первоначальный любовный порыв должен в конце концов смениться реалистичными и последовательными усилиями по сохранению жизнеспособности отношений и удовлетворенности от совместной жизни. Если человек решил быть верным своему партнеру, вступление в новые отношения больше не является для него вариантом внесения разнообразия в свою жизнь. Он должен достигать этой цели другими способами.

Не все пары испытывают потребность в сексуальном разнообразии. Многие чувствуют себя вполне комфортно, используя одни и те же формы сексуальных взаимодействий, и не имеют желаний их менять. Если вы все же хотите внести большее разнообразие в свои сексуальные отношения, вам могут оказаться полезными приводимые ниже рекомендации.

Все дело в коммуникации. Поговорите с партнером о ваших потребностях и чувствах. Поделитесь своим желанием попробовать что-то новое. Советы,

приводимые в главе «Общение и сексуальная жизнь», помогут вам сформулировать свою просьбу и сообщить важную для вас информацию.

Избегайте однообразия времени и места. Занимайтесь любовью не только в постели (а на полу ванной, в душе, на обочине горной тропинки) и в различное время суток («при первых трелях птиц», в полдень, посреди ночи, когда вы внезапно просыпаетесь и чувствуете возбуждение).

Наиболее запоминающимися сексуальными эпизодами могут оказаться те, которые происходят спонтанно, практически или совершенно без подготовки. Вы можете убедиться в том, что такие моменты часто имеют место в период ухаживания. Однако они могут превратиться лишь в отдаленные воспоминания после того, как пара устанавливает для себя повседневный режим совместного проживания. И все же вы можете обнаружить, что стремление сохранить эту спонтанность сослужит вам добрую службу, питая собой отношения, продолжающиеся многие месяцы или годы.

С другой стороны, планирование времени, проводимого вместе — включая как занятия любовью, так и другие формы отношений, — также поможет вам сохранить близость. Назначайте «свидания» друг другу и сознательно воссоздавайте те романтические жесты, которые напрашиваются сами собой на ранних стадиях близости. Дайте себе обязательство вкладывать свою энергию и время в развитие ваших сексуальных отношений.

[36]

Не позволяйте вопросам о том, что соответствует, а что не соответствует «норме», встать на пути богатой и

разнообразной эротической жизни. Зачастую люди воздерживаются от новых ощущений, потому что им кажется, что новые формы отношений являются «ненормальными». Фактически, только вы можете решать, что является нормальным для вас. Все современные сексологи согласны в том, что любая сексуальная активность является нормальной, если она доставляет удовольствие и не причиняет эмоционального или физического дискомфорта или вреда ни одному из партнеров. Эмоциональный комфорт является существенным фактором, поскольку «результатом попыток использовать формы поведения, слишком сильно расходящиеся с личными ценностями и установками партнера, могут явиться не близость и удовлетворение, а дискомфорт и конфликт» (Barbach, 1982, p. 282).

С опасениями относительно того, является ли сексуальная активность нормальной, связаны также и опасения, касающиеся частоты сексуальных отношений. Забудьте про журнальные статьи, в которых говорится, что пары, относящиеся к вашей возрастной категории, в среднем занимаются любовью 2,7 раза в неделю. Единственным критерием для вас может стать то, что вы занимаетесь сексом так часто, как того хотите вы и ваш партнер. Наконец, партнеры могут прийти к выводу, что книги, описывающие различные сексуальные техники, идут на пользу для их интимной жизни. Мы рекомендуем вам читать такие книги вместе, а не по отдельности. Совместное обсуждение тех или иных рекомендаций поможет вам открыть для себя новые возможности сексуальных взаимодействий. Такие книги иногда становятся источником как полезной информации, так и

вдохновения, побуждающего испробовать новые варианты.

Мы не хотим сказать, что все люди нуждаются в активной и разнообразной сексуальной жизни для того, чтобы чувствовать себя счастливыми. Как мы уже говорили, некоторым парам доставляет комфорт и удовлетворение использование одних и тех же моделей сексуальных взаимодействий. Другие могут считать секс не столь важным по сравнению с другими аспектами своей жизни и не прилагать особых усилий к поискам сексуального наслаждения. Однако если для вас секс является важным источником удовольствия, возможно, вы найдете полезными рекомендации, приведенные в данной главе и в других частях книги.

Резюме главы

Что такое любовь?

— Шкала любви Зика Рубина представляет собой субъективную оценочную шкалу, измеряющую выделенные им три компонента любви: привязанность, заботу и интимность. Исследования, посвященные зрительному контакту и пространственной близости, подтверждают обоснованность этой шкалы.

Типы любви

— Страстная любовь характеризуется интенсивными яркими чувствами, которые, как правило, являются относительно кратковременными.

— Товарищеская любовь характеризуется наличием нежности и глубокой привязанности.

— Согласно трехкомпонентной теории Стернберга, любовь имеет три измерения: страсть и интимность, представляющие собой, соответственно, мотивационный и эмоциональный компоненты любви, и преданность, представляющая собой когнитивный компонент любви. Различные сочетания, в которых встречаются эти компоненты, дают в итоге восемь типов любви.

— Джоном Алланом Ли была предложена теория, описывающая шесть различных стилей любви, включающих романтическую, игровую, собственническую, дружескую, альтруистическую и прагматическую любовь.

В кого и почему мы влюбляемся?

— Феномен влюбленности объясняется потребностью избавиться от ощущения одиночества, а также как попытка оправдать факт вступления в сексуальные отношения или как следствие сексуального влечения.

— Сильные чувства страстной влюбленности могут быть обусловлены колебанием уровня таких химических веществ, присутствующих в мозге, как норэпинефрин, допамин и в особенности фенилэтиламин (ФЭА). Эволюция чувств от страсти к глубокой привязанности

может являться результатом постепенного повышения уровня эндорфинов в мозге.

— К числу факторов, способствующих межличностному влечению и влюбленности, относятся пространственная близость, сходство, взаимность и физическая привлекательность. У нас часто развиваются любовные отношения с теми, кого мы часто встречаем, чьи взгляды близки нашим собственным, с теми, кому, как нам кажется, мы нравимся и кого мы воспринимаем как физически привлекательных.

Развитие близких отношений

— Любовь к себе, под которой понимается положительное восприятие и принятие себя, является необходимым фундаментом и для построения близких отношений с другими.

— В число фаз интимных отношений входят включение, ответная реакция, забота, доверие, привязанность, игривость и генитальный контакт. Забота, доверие и игривость, как правило, развиваются параллельно и подкрепляют друг друга.

Аспекты любовных отношений

— Существуют различные взгляды на связь между любовью и сексом. Большинство студентов наших курсов считают, что любовь обогащает сексуальные отношения,

но не является обязательным условием для того, чтобы наслаждаться сексом.

— Женщины, как правило, связывают любовь с сексом в большей степени, чем мужчины. Однако исследования показывают, что в настоящее время взгляды мужчин и женщин на этот вопрос постепенно сближаются.

— Гомосексуалисты и лесбиянки, так же, как и гетеросексуалы, как правило, стремятся к отношениям, исполненным любви, доверия и заботы и включающим помимо сексуальной близости различные проявления общности партнеров.

— Сегодня, когда общепринятые представления и ожидания меняются, особенно важно определить свои личные ценности, связанные с сексуальной жизнью. Спрашивая себя: «Если я в данный момент вступлю с этим человеком в сексуальные отношения, укрепит ли это мое положительное мнение о самом(й) себе и о моем партнере?», вы поможете себе сформировать образ поведения, согласующийся с вашей системой ценностей.

— Существуют различные типы интимных отношений, включая дружбу без вступления в сексуальные отношения, а также любовные отношения, в которых сексуальная близость развивается постепенно.

— Вы можете выработать стратегии, позволяющие свести к минимуму боль в результате того, что вас отвергли. В особенности следует помнить о том, что это является результатом несовпадения ваших индивидуальных черт с предпочтениями партнера, а не свидетельством недооценки вас как личности.

— Некоторые люди считают ревность признаком любви, но в действительности она часто является признаком страха перед утратой возможности обладания другим человеком или контроля над ним.

— Ревность часто является фактором, провоцирующим насилие в брачных и партнерских отношениях.

— Исследования показывают, что мужчины и женщины по-разному реагируют на ревность.

Как надолго сохранить хорошие близкие отношения

— Личностный рост партнеров и развитие отношений могут представлять собой как проблемы, так и стимулы для сохранения близких отношений, поддерживая их жизнеспособность.

— Сексуальное разнообразие часто является важной составляющей удовлетворенности сексуальной стороной длительных отношений. Однако некоторым людям наибольшее удовлетворение приносит надежность привычных способов сексуальных взаимодействий.

Рекомендуемая литература

Ackerman, Diane (1994). *A Natural History of Love*. New York: Random House.

В этой получившей высокую оценку книге, отличающейся доступностью, увлекательностью и

информативностью изложения, анализируются исторические, биологические и культурные истоки любви.

Barker, Robert (1987). *The Green-Eyed Marriage: Surviving Jealous Relationships*.

В этой прекрасной книге, написанной брачным и семейным терапевтом, рассматриваются причины и последствия ревности, а также способы преодоления ее негативного влияния на близкие отношения.

Berscheid Ellen (1994). *Interpersonal Relationships*. Annual Review of Psychology, 45, 79-129.

Авторитетный и строго научный обзор исследований, анализирующих способы установления и поддержания людьми близких отношений.

Fromm Erich (1963). *The Art of Loving*. New York: Bantam Books.

Классическая работа, посвященная теме любви. Фромм разъясняет читателю, как направить силу любви на развитие человеческого потенциала, скрывающегося как в самом человеке, так и в его близких отношениях.

Hatfield, Elaine and Rapson, Richard (1993). *Love, Sex, and Intimacy: Their Psychology, Biology, and History*. New York: HarperCollins College.

Прекрасное издание, описывающее теории и исследования, касающиеся сферы любовных отношений.

Hendrick, Clyde and Hendrick, Susan (2000). *Getting the Love You Want: A Guide for Couples*. New York: Perennial Library.

Бестселлер, написанный преподавателем и брачным терапевтом и содержащий огромное количество

практической информации для пар, которые хотели бы преодолеть свои конфликты и сформировать прочные и зрелые любовные отношения.

Weber, Ann and Harvey, John (Eds.) (1994). *Perspectives on Close Relationships*. Boston: Allyn & Bacon.

Подборка научных статей, рассматривающих различные аспекты близких отношений, включая влечение, привязанность, любовь, сексуальную близость и ревность.

Сетевые ресурсы

Jealousy Test(Тест ревности)

www.queendom.com/tests/relationships/jealousy.html

На этом сайте, который представляет собой скорее популярный, чем научный интернет-журнал, размещен любопытный онлайн-тест ревности, предлагаемый в четырех форматах — для лесбиянок, геев, гетеросексуальных женщин и гетеросексуальных мужчин. Этот тест хотя и не отвечает строго научным критериям, может быть использован вами при анализе темы ревности со своим партнером.

Romance 101(Романтика 101)

www.rom101.com

Спонсируемый сайтом womensforum.com, данный сайт содержит материалы, предназначенные в первую очередь для девушек и молодых женщин, и преподносит вопросы романтических отношений в несколько нереалистическом безоблачном свете.

Relationship Issues(Вопросы отношений)

www.plannedparenthood.org/TEENISSUES/RELATIONSHIPISSUES/relationshipissues.html

Хотя данный ресурс адресован в большей степени подросткам, эта небольшая серия страниц, размещенных на сайте, посвященном планированию семьи, рассматривает вопросы, связанные с близкими отношениями и сексуальной активностью, с которыми сталкиваются многие молодые люди.

Глава 6. Общение и сексуальная жизнь

Важность общения

Что лежит в основе эффективного сексуального общения? Почему некоторым парам трудно говорить о своих сексуальных потребностях?

Как начать разговор?

Каким образом можно облегчить начало разговора о сексе?

Слушание и обратная связь

Каковы основные качества хороших слушателей?

Открытие потребностей партнера

Каким образом можно легко узнать о том, что нужно вашему партнеру?

Учимся просить

Как научиться выражать собственные сексуальные потребности?

Критика и ее принятие

Каким образом можно конструктивно критиковать партнера и реагировать на критику?

Отказ

Как сказать «нет» в интимных делах?

Невербальное сексуальное общение

Какие аспекты невербального общения имеют особое значение в нашей сексуальной жизни?

Тупиковые ситуации

Что делать, когда разговор заводит в тупик?

«Я хочу поговорить со своей девушкой о нашей сексуальной жизни. Однако сколько раз я ни собирался с мыслями, я никак не мог сообразить, *как* это сделать. Как рассказать ей о своем теле и его потребностях? Какие слова использовать? Что лучше — сказать «Больше всего мне нравится, когда ты ласкаешь мой пенис по всей его длине?» или «Здорово, когда ты трогаешь весь мой член?» Первое звучит слишком по-медицински, а во втором случае боюсь, что слово «член» шокирует ее и вызовет отвращение. Какими же словами пользуются в таких случаях?» *(Из авторских архивов)*

Эта глава посвящена общению в сексуальной жизни: тому, как люди выражают свои чувства и сообщают о своих потребностях и желаниях партнерам. Мы обсудим причины неудач в подобном общении. Так же мы рассмотрим некоторые способы совершенствования этого важного аспекта нашей сексуальной жизни.

Важность общения

Сексуальное общение может очень сильно влиять на степень удовлетворенности интимными отношениями. Хорошее общение — это такое общение, которое раскрывает партнерам сексуальные желания и проблемы друг друга. А это, в свою очередь, всегда вносит большой вклад в развитие и поддержание удовлетворительных и длительных сексуальных отношений (Byers & Demmons,

1999; Ferroni & Taffee, 1997). Мы не имеем в виду, что пространные разговоры необходимы для сексуального взаимодействия. Есть моменты, когда слова могут оказывать разрушительное, а не конструктивное воздействие. Тем не менее партнеры, которые никогда не говорят о сексуальном аспекте своих отношений, подчас лишают себя возможности усилить близость и удовольствие, узнав о потребностях и желаниях друг друга.

Центральным для этой главы является убеждение авторов в том, что основой сексуального общения является **взаимная эмпатия**. То есть это лежащее в основе знание о том, что каждый из партнеров заботится о другом и знает о том, что его забота взаимна. Имея это в виду, мы обсудим определенные подходы к сексуальному общению, которые уже реально помогли многим людям. Мы не претендуем на истину в последней инстанции относительно многих нюансов человеческого общения. Также мы не утверждаем, что описанные здесь способы подойдут всем. Стратегии общения должны приспособливаться к каждой конкретной личности. И иногда разница между двумя людьми бывает настолько огромна, что даже самое хорошее общение не может гарантировать взаимное удовлетворение в отношениях. Однако мы надеемся, что некоторые из приведенных здесь рекомендаций помогут вам в вашей жизни.

Взаимная эмпатия. *Лежащее в основе общения знание о том, что каждый из партнеров заботится о другом и знает о том, что его забота взаимна.*

Почему нам так трудно говорить о сексе

Некоторые из наиболее важных причин, затрудняющих сексуальное общение, связаны с социализацией, с языковыми средствами выражения и со свойственным многим людям страхом самовыражения.

Социализация и сексуальное общение

То, как нас воспитывали в детстве, зачастую является причиной более поздних трудностей при разговоре о сексе. Нас учили прикрывать гениталии, думать, что некоторые функции являются «грязными», или скрывать самоуслаждение из-за страха негативной реакции. Все это в итоге вносит свой вклад в формирование чувства стыда и дискомфорта относительно участков и функций нашего тела, имеющих отношение к сексу. Формирование сексуальных установок в детстве и подростковом возрасте обсуждается в главе «Сексуальность в детском и подростковом возрасте».

Задайте себе вопрос. Можете ли вы искренне говорить со своим партнером о своих сексуальных потребностях? Если да, то благодаря чему вы так легко это делаете? Если нет, то что для вас является основным препятствием?

Недостаток разговоров о сексе многим американским семьям приносит вред различного характера. Отсутствие разговоров о сексе лишает ребенка возможности сформировать правильный словарный запас для того, чтобы говорить о сексе в будущем. Этот недостаток общения на тему секса может

также нести и скрытое сообщение о том, что секс — неприемлемая тема для общения. Более того, дети приобретают навыки общения лучше, если у них есть модели словесных взаимодействий и возможность выразить свои собственные мысли в благоприятной атмосфере. Но всего этого нет в тех семьях, где просто не принято говорить о сексе.

Недостаток позитивных моделей встречается не только в семьях. Лишь немногие имеют доступ к занятиям и книгам, где описывается, как партнеры говорят о сексе. Ни группа сверстников, ни средства массовой информации не могут заполнить этот пробел и предоставить позитивную и правдивую информацию. В широко распространенных фильмах вряд ли можно услышать сколько-нибудь осмысленный разговор между двумя любовниками. А когда такой диалог появляется, то зачастую характеризуется неопределенностью и бесчувственностью (Striar & Bartlik, 2000).

Речь и сексуальное общение

Другой помехой хорошему разговору о сексе является недостаток подходящих слов, относящихся к сексу. К тому времени когда мы подрастает и у нас появляется желание говорить о своих сексуальных потребностях и чувствах, многие из нас не знают, как это сделать. Слова, которые мы смогли выучить для разговора о сексе, зачастую больше ассоциируются с негативными, чем с позитивными эмоциями. Многие из нас просто тихо давятся от смеха над запретными словечками или же используют их для выражения злости, агрессии или с целью обидеть кого-нибудь.

Соответственно, не слишком удобно использовать те же слова для описания времяпрепровождения с тем, кто нам действительно дорог.

Таким образом, если мы хотим начать разговор о сексе, мы обнаруживаем, что пытаемся подобрать правильные слова для обсуждения самой интимной для нас темы. Набор слов, обычно используемый для описания анатомии половых органов, говорит нам о двойном отношении к сексуальности в нашем обществе. Доминируют в основном две крайности: уличный язык, с одной стороны, и клиническая терминология — с другой.

Во фрагменте в начале этой главы мы видим ужас человека, пытающегося найти слова, которыми можно назвать свои гениталии. Согласно выводу этого мужчины в нашем языке нет удобного сексуального лексикона. И многих из нас не устраивают известные всем слова. Они могут показаться нам либо чересчур научными, либо резкими или ребяческими для проявления заботы. Такие слова, как *пенис*(penis) и *влагалище*(vagina), кажутся нам слишком техничными или медицинскими; а «петух, трахалка, залупа, торчок» ^[37] могут звучать слишком агрессивно или обидно. То же происходит и со словами, описывающими занятия сексом. Предложение типа «Давай потрахаемся» может быть произнесено с любовью и принято с восхищением одними, но покажется слишком холодным, примитивным или даже агрессивным другим. Более научная фраза типа «Давай совершим половой акт» может звучать неуклюже и безлично.

Как авторы данной книги, мы тоже столкнулись с ограничениями языка. Каким словом или фразой можно лучше всего назвать взаимодействие двух людей откровенно сексуального характера? Некоторые

наиболее распространенные уличные слова звучат слишком грубо и обезличивают участников, сводя их взаимодействие к чисто физиологическому уровню. Более формальные слова типа *коитусили половой акт* делают слишком большой упор на гетеросексуальный генитальный контакт. Мы не хотим, чтобы наш язык исключал гомосексуальный контакт и целый набор негенитальных взаимодействий, включая прикосновение, разговор и общение с помощью мимики. Когда в нашей работе мы акцентируем физический аспект сексуального взаимодействия, мы используем такие слова, как *сексуальная деятельность* *сексуальная игра*, которые мы считаем наиболее нейтральными и объемными. Когда мы фокусируемся больше на эмоциональном и духовном аспектах сексуального взаимодействия, мы используем слова *сексуальная близость*, *сексуальное взаимодействие* *занятие любовью*. Так мы хотим подчеркнуть эмоциональный и интеллектуальный характер отношений между людьми. Однако мы признаем, что даже эти слова для разных людей имеют разные коннотации — как позитивные, так и негативные. Какие слова удобнее употреблять лично вам и почему?

В контексте нашей культуры достаточно естественно — или по крайней мере обычно — чувствовать смущение или стеснение при разговоре о сексе с друзьями и любимыми. Более того, этническое разнообразие стилей общения значительно влияет на разговор о сексе (см. вставку «Культурное разнообразие интимного общения»). Однако этой неловкости можно избежать или преодолеть ее. И люди всегда учатся находить способы и приемлемые слова. Например, контекст или тон, в котором используются сексуальные слова, может придать им разные значения и вызвать разные реакции. Это, к

примеру, видно из нижеследующего высказывания одной женщины:

«Слова вызывают у меня разные чувства в зависимости от того, как они используются. Когда мой любовник говорит: «Мне нравится твоя сладкая трахалка», это сильно отличается от фразы «Твоя дурацкая трахалка».» *(Из авторских архивов)*

Лики сексуальности. *Культурное разнообразие интимного общения*

Книг, лекций и средств массовой информации, рассказывающих о том, как партнеры могут эффективно говорить на интимные темы, особенно о сексе, не так уж много. Поэтому неудивительно, что данные исследований, относящихся к разнообразию интимного общения у разных народов, весьма скудны. В дальнейших разделах мы привлечем эти разрозненные данные для того, чтобы сделать некоторые обобщения о разнообразии стилей разговора о сексуальной близости среди белых американцев, афроамериканцев, латиноамериканцев и азиатов, проживающих в Соединенных Штатах.

Убежденность в том, что хорошее общение является основой здоровой близости, очень распространено среди белых американцев (особенно среди женщин) и чуть в меньшей мере среди афроамериканцев. Однако в семьях латиноамериканцев и азиатов выработке подобных навыков общения уделяется гораздо меньше внимания (Chang & Holt, 1991; Necht et al., 1993; Ting-Toomey & Korzеппу, 1991). Таким образом, хотя белые американцы и афро-американцы могут открыто обсуждать секс с партнером, среди латиноамериканцев существует общее

негласное соглашение не обсуждать сексуальные отношения (Guerrero Pavich, 1986). Азиаты тоже менее склонны обсуждать секс. В этом они следуют общей тенденции ценить невербальное, не прямое и интуитивное общение больше, чем открытое вербальное взаимодействие (Bradshaw, 1994; Del Carmen, 1990).

Белые американцы и в некоторой степени афроамериканцы в интимных отношениях больше ориентируются на себя, нежели латиноамериканцы и азиаты (Gudikunst et al., 1996; Hecht et al., 1990, 1993; Trafimow et al., 1991). Такой упор на *индивидуализм*—идеологию, в центре которой стоит один человек, а не пара или группа, пожалуй, лучше всего отражается в утверждении «Я что-то делаю вместе с тобой для удовлетворения своих потребностей (и ты, возможно, тоже)» (Hecht et al., 1993, p. 155). В противоположность этому латиноамериканцы и азиаты больше подвержены *коллективизму*—идеологии, в центре которой стоит пара или группа, а не один человек.

Такой взгляд на интимные отношения отражается в постулате «Мы делаем что-то вместе, и оба что-то получаем» (Hecht et al., 1993, p. 155).

Вероятно, именно из-за упора на индивидуализм белые американцы считают открытый конфликт в отношениях чем-то естественным и чем-то, что необходимо разобрать и разрешить. Афроамериканцы меньше мирятся с конфликтами, а латиноамериканцы рассматривают конфликт как знак того, что отношения дисгармоничны и не сбалансированы (Collier, 1991; Ting-Toomey & Korzenny, 1991). Так как гармоничные отношения и коллективное благосостояние превалируют над индивидуализмом и выгодой одного человека,

американцы азиатского происхождения также склонны избегать конфликтов, которые могут привести к прямой конфронтации с партнером (Del Carmen, 1990).

В свете этих общих различий среди этнических групп в Америке можно сделать следующие выводы. Так, хотя азиаты и латиноамериканцы не обязательно сталкиваются с большим количеством проблем в отношениях и сексуальной жизни, они определенно меньше, чем белые или афроамериканцы, склонны признавать наличие этих проблем и обсуждать их. Более того, маловероятно, что представители этих этнических групп (то есть латиноамериканцы и азиаты) будут обращаться за помощью к профессионалу с целью решения проблем в отношениях, особенно сексуального характера.

Этнические различия можно также обнаружить и в области невербального сексуального общения. Латиноамериканцы очень сильно полагаются на невербальное общение для получения сексуальной информации. Они придают большое значение прикосновениям. Прикосновениями они выражают свою любовь, желание близости или сексуальные намерения (Hecht et al., 1990). Прикосновения также играют значительную роль и у афроамериканцев. Они больше, чем белые американцы, склонны использовать этот способ общения. Азиаты же прибегают к прикосновениям даже реже, чем белые (Butts, 1981; Hecht et al., 1990; Henley, 1977).

Межличностное расстояние еще один важный аспект невербального сексуального общения, который будет обсуждаться далее в этой главе. У латиноамериканцев оно гораздо меньше, чем у белых

американцев. И это может вызвать недопонимание при взаимодействии представителей двух этих этнических групп. Так, белая американка может неправильно понять близко стоящего к ней латиноамериканца, восприняв это как призыв к сексуальной близости, тогда как такое малое расстояние между двумя людьми типично в испанской культуре (Bryjak & Soroka, 1994; Sluzki, 1982). Афроамериканцы также устанавливают более короткую дистанцию между двумя людьми, чем белые американцы (Halberstadt, 1985).

Также некоторые люди дают своим гениталиям или гениталиям партнера разные прозвища типа пушистик, марашка, хлюпыш, артезия, пихалка, Питер или Моби. Они делают это, чтобы избежать негативных ассоциаций, которые вызывает большинство существующих слов. Когда оба партнера выбирают личные имена для гениталий, которые легко произнести и которые несут положительный подтекст, «такая игривая атмосфера может стать хорошим началом для их дальнейшего общения такого рода» (Contemporary Sexuality, 1999b, p. 1).

Можно получить много пользы и удовольствия, разговаривая с нашими любимыми и просто лаская их тела. Когда вы узнаете потребности и предпочтения друг друга, эта замечательная возможность усилит вашу близость. Это также хороший способ узнать, какие слова приемлемы для обоих.

Половые особенности стилей общения

Есть и еще один фактор, который может быть помехой в общении разнополых партнеров. Это различие мужского и женского стилей общения. Согласно мнению Деборы Таннен (Deborah Tannen, 1990), профессора лингвистики Университета в Джорджтауне, женщины и мужчины обычно преследуют разные цели в общении. Мужчины используют речь для передачи информации, для достижения определенного статуса в группе, для соревнования с другими и для того, чтобы не позволить другим помыкать собой. Мужчины часто заводят разговор о том, у кого больше преимуществ, а у кого меньше. С этой точки зрения общение превращается в соперничество, в котором необходимо избежать положения внизу. Поэтому можно ожидать, что мужчина, действующий в этих рамках, почувствует себя чрезмерно уязвимым в ситуации, когда придется спрашивать совета (касающегося сексуальной сферы или любой другой). И он будет чувствовать то же самое, когда ему будут говорить, что делать, или ставить в такое положение, где он хоть на миг почувствует себя не на высоте или что им помыкают.

В противоположность мужчинам, утверждает Таннен, женщины используют речь для достижения близости и эмоционального обмена, а также чтобы не быть отвергнутыми. Женщины по природе не приспособлены для того, чтобы использовать речь в качестве защитного оружия, чтобы запретить подавлять или контролировать себя. Напротив, они стремятся использовать диалог, чтобы стать ближе к другому человеку. Также при помощи беседы они могут судить, насколько близко или далеко (в эмоциональном плане) они находятся от значимого для них человека.

В разговоре целью женщины обычно является установление эмоционального контакта и взаимопонимания, а также чувства единения («Я не одна»). Она ждет ответа, в котором будет звучать: «Понимаю, со мной тоже такое было». Это ответ, который ставит партнеров по общению на один уровень, позволяя близости возникать на основе равенства. Тогда как женщина может всего лишь искать понимания или просто желать говорить о своей проблеме открыто, ее партнер-мужчина зачастую отвечает советом или предложением решения. Такой ответ, с точки зрения мужчины, отмечает его как «самого знающего, самого разумного, контролирующего ситуацию, то есть, другими словами, того, кто имеет больше преимуществ. А это увеличивает дистанцию между говорящими» (Таннен, 1990, р. 53). Женщины могут минимизировать этот разрушающий отношения эффект, сказав своим партнерам, что разговаривая о близости и эмоциональных проблемах, они не хотят слышать быстрые решения. Вместо этого они предпочтут, чтобы партнер выслушал их и был готов открыто обсудить проблему и поделиться мнениями на равных.

Таннен подчеркивает, что первым шагом в улучшении общения является понимание и принятие того, что существуют половые различия в стилях общения. И вопрос вовсе не в том, какой из стилей наиболее правильный. Как говорит Таннен, многие люди замечали, что осознав различия в использовании речи у разных полов, им стало легче говорить о своих проблемах с представителями противоположного пола. Также им чаще удавалось находить решения трудных или кажущихся неразрешимыми проблем.

С момента публикации исследований Таннен в направлении изучения гендерных различий в стиле общения было проведено множество новых исследований. Последний обзор многочисленных результатов позволил сделать заключение о том, что различия мужского и женского стилей общения в целом достаточно небольшие (Canary & Dindia, 1998). Понятно, что различия, описанные Таннен и другими исследователями, существуют. Это подтверждается и общим обзором данной литературы. Однако эти различия не настолько значительны, чтобы можно было сравнивать два пола с разными культурами. Мужчины и женщины могут говорить и говорят на большое количество тем, включая и сексуальную близость. Осознание же гендерных различий, описанных Таннен, и правильная реакция на них могут лишь улучшить коммуникацию между полами.

Тревожность в сексуальном общении

Кроме сложностей, вызванных социализацией и ограниченностью языка, корни проблем в сексуальном общении для некоторых людей могут заключаться в страхе самораскрытия. Любой разговор о сексе включает в себя элемент риска. Говоря, люди ставят себя в положение, когда их могут осудить, раскритиковать или даже отвергнуть. Готовность же рисковать может быть связана с доверием, существующим в отношениях. Некоторым парам не хватает взаимного доверия, и для них риск открытого выражения сексуальных потребностей слишком велик и труднопреодолим. Другие же очень сильно заботятся друг о друге и доверяют друг

другу. Для таких пар нерешительность на первых шагах к разговору о сексе гораздо легче преодолима.

Но даже если присутствует добрая воля, все равно могут возникать сложности в достижении удовлетворительного уровня разговора. В таких обстоятельствах пара может не суметь разрешить проблемы в общении самостоятельно. В таких случаях им может потребоваться профессиональное консультирование (помощь). (В главе «Сексуальная терапия и совершенствование сексуальных отношений» есть ссылки для тех, кто ищет профессиональную помощь).

Мы обрисовали некоторые причины, по которым людям может быть трудно эффективно и глубоко говорить о сексе. Несмотря на эти сложности, общение составляет важную часть сексуального взаимодействия, точно так же, как оно является важной частью и других аспектов отношений. Его потенциальные преимущества — обогащение отношений и совершенствование сексуальных переживаний.

Как начать разговор?

Как начать разговор о сексе? Существует много способов растопить лед. Некоторые из них мы рассмотрим ниже. Наши предложения могут быть полезны не только в начале отношений, но и на всем их протяжении.

Разговор о разговоре

Когда люди чувствуют себя неудобно относительно темы разговора, лучше всего будет начать с разговора о разговоре. Обсудить, *почему* трудно говорить о сексе, — вот хорошее начало. У каждого есть свои причины, и понимание этих причин может послужить хорошей основой для начала общения. Например, вы можете поделиться опытом прежних попыток обсуждения секса с родителями, учителями, докторами, друзьями или любимыми. Если вы начнете говорить на отдаленные, не особо личные темы (такие, как новые способы контроля рождаемости, законы о порнографии и т. д.), то это поможет вам постепенно продвинуться к разговору о сексе в ваших отношениях. Позже, когда вы оба будете чувствовать себя спокойно, вы сможете говорить о более личных вопросах.

Чтение и обсуждение

Так как многим людям легче читать о сексе, чем говорить о нем, то статьи и книги на эту тему могут быть стимулом для личных бесед. Партнеры могут прочитать материал по отдельности, затем обсудить его вместе. Или же партнеры могут читать вместе и делиться своими личными впечатлениями. Зачастую легче сопоставлять материалы книги или статьи со своими чувствами, чем сразу начинать с обсуждения очень личных проблем.

[38]

Обмен историями о сексе

Еще одним способом начать разговор может быть обмен историями о сексе. Есть много вопросов, которые легко обсуждать с партнером. Например: каково было сексуальное образование в вашей семье или школе? Как ваши родители относились друг к другу, знали ли вы о присутствии секса в их отношениях? Когда вы впервые узнали о сексе и какова была ваша реакция? К этому краткому списку можно добавить еще много тем. Вопросы зависят от ощущений, настроений и потребностей каждого.

Слушание и обратная связь

Общение, сексуальное или любое другое, бывает наиболее эффективным, если оно двустороннее. То есть это когда присутствует активный говорящий и активный слушатель. В данном разделе мы сконцентрируемся на слушающей стороне.

Вы никогда не думали о том, почему определенные люди притягивают к себе других, как магнит притягивает металл? Немного подумав, вы, возможно, поймете, что кроме всех прочих достоинств эти люди обладают еще одним — они умеют хорошо слушать. Какими же такими особыми навыками они обладают, заставляют нас поверить в то, что им небезразличны наши слова? В следующий раз, когда вы будете общаться с таким человеком, понаблюдайте за ним пристальнее. Изучите его или ее навыки слушателя. Возможно, в ваш список признаков хорошего слушателя войдут некоторые из нижеперечисленных.

Будьте активным слушателем

Некоторые люди — *пассивные* слушатели. Они могут смотреть невидящим взором в пространство, пока их собеседник говорит, и время от времени мычать «а-га». Такая реакция наводит нас на мысль о том, что человеку все равно, даже если это и не так. И вскоре мы просто можем устать делиться важными мыслями с тем, кто, как кажется, и не слышит нас:

«Когда я говорю с моим мужем о чем-то действительно важном, он просто смотрит на меня с бессмысленным выражением. Создается впечатление, что я говорю с камнем. Мне кажется, он слышит меня, по крайней мере иногда, но редко выдает какую-нибудь реакцию. Иногда мне хочется потрясти его и заорать: «Ты еще жив?» Нечего и говорить, что я больше и не пытаюсь говорить с ним на серьезные темы.» *(Из авторских архивов)*

Быть *активным* слушателем — значит активно общаться и давать знать, что вы слушаете и вам искренне интересно то, что говорит ваш партнер. Вы можете использовать язык тела, подходящие и сочувствующие мимические выражения, кивки головой, вопросы («Можешь привести пример?») или краткие комментарии («Я понимаю тебя»). Иногда полезно вступить в диалог. Например, пока ваш партнер рассказывает о каком-то чувстве или случае, вы можете вспомнить что-то из своей жизни, созвучное тому, что рассказывает ваш партнер. Такие ассоциации и искреннее их выражение — при условии, что вы не переведете разговор на свои проблемы, — могут

вдохновить вашего партнера на дальнейший разговор на важные для него темы.

Поддерживайте контакт глаз

Поддержание контакта глаз является одним из наиболее важных аспектов общения лицом к лицу. Наши глаза чудесным образом отражают наши чувства. Если люди поддерживают контакт глаз, когда мы делимся с ними своими важными мыслями и чувствами, то становится ясно: им небезразлично то, что мы говорим. Когда мы прерываем контакт глаз, мы лишаем наших собеседников ценной обратной связи, которая дает им информацию о том, как мы воспринимаем их слова.

Давайте обратную связь

Целью общения является дать партнеру знать, что его слова как-то влияют на вас. Однако воздействие слов не всегда может совпадать с замыслом автора, и поэтому в общение может (и зачастую так и бывает) закрасться недопонимание. Это особенно актуально при разговоре на такие темы, как сексуальность, где слова всегда туманны, иносказательны и неуклюжи. Таким образом, очень полезно давать партнеру *словесную обратную связь* или реакцию на его или ее слова. Кроме прояснения того, как вы поняли вашего собеседника, такая вербальная обратная связь побуждает вас слушать более активно.

Мы можем также извлечь пользу, попросив наших партнеров как-нибудь ответить на то, что для нас кажется важным. Такой вопрос, как «Что ты думаешь по поводу того, что я только что сказал?» может побудить партнера дать обратную связь. Это, в свою очередь, поможет вам определить, как повлияли ваши слова на вашего собеседника.

Поддерживайте стремление вашего партнера к общению

Многие из нас могут чувствовать собственную уязвимость при разговоре на важные темы с другим человеком. Поддержка и одобрение наших попыток может помочь снизить страх и тревожность. Также это способно вдохновить нас на дальнейшее приобретение необходимых навыков для плодотворного общения.

Подумайте, как хорошо, когда после того как вы смогли-таки озвучить важную проблему, ваш партнер говорит: «Я рад(а), что ты рассказал(а) мне о своих истинных чувствах» или «Спасибо за заботу и за то, что ты рассказал(а) мне о своих мыслях». Такие поддерживающие комментарии могут благоприятствовать возникновению взаимной эмпатии. Они убеждают нас в том, что мы продолжим и далее искренне говорить о наших мыслях и чувствах.

Выражайте безусловное позитивное принятие

Концепция безусловного позитивного принятия заимствована из популярной *клиент-центрированной терапии*, автором которой является Карл Роджерс (1951). В личных отношениях это означает передачу нашим партнерам ощущения, что мы будем продолжать ценить их и заботиться о них, что они не станут нам безразличны, несмотря на то что они говорят или делают. Безусловное позитивное принятие может побудить человека говорить о наиболее сложном и наиболее болезненном. Следующая короткая история продемонстрирует нам реакцию человека на это ценное качество:

«Я знаю, что моя жена будет любить меня независимо от того, что я говорю или делаю. В первом браке я не мог говорить ни о чем серьезном без того, чтобы не вызвать у моей жены защитную или весьма ограниченную реакцию. Поэтому я перестал говорить о значимых для меня вещах. Как же здорово быть с кем-то, с кем можно поделиться всеми мыслями, не беспокоясь о последствиях!» *(Из авторских архивов)*

Используйте парафразирование

Одним из способов увеличить вероятность того, что вы и ваш партнер будете слушать друг друга более внимательно, является техника, называемая **парафразированием**. То есть слушающий должен своими словами пересказать то, что сказал собеседник.

Парафразирование. *Слушающий своими словами пересказывает то, что сказал собеседник.*

Он: Было бы очень мило с твоей стороны, если бы ты была немного нежнее. Ты понимаешь, о чем я?

Она: Мне кажется, да, — ты хочешь, чтобы я была менее агрессивна.

Он: Не со всем так. Я имею в виду, что когда мы занимаемся любовью, мне хотелось бы, чтобы ты прикасалась ко мне очень нежно. Я становлюсь настолько чувствительным перед тем, как кончить, что что-то более сильное кажется мне грубым.

Она: О, я всегда думала, что тебе нравится, когда я немного груба. Извини, я неправильно тебя поняла. Я постараюсь быть более нежной.

Если пересказ неудовлетворителен, говорящий вновь пытается передать то же самое другими словами. Тогда слушающий снова может попробовать пересказать его слова. Может понадобится несколько попыток, чтобы прояснить, в чем расходятся намерения говорящего и понимание слушающего. По прошествии некоторого времени пара обычно обнаруживает, что необходимость применять этот подход отпадает по мере улучшения навыков общения.

Открытие потребностей партнера

Открытие того, что приятно вашему партнеру, является важной частью сексуальной близости. Многие пары хотят знать предпочтения друг друга, но не знают, как это выяснить. В том разделе нашей книги мы рассмотрим несколько эффективных способов изучения желаний и потребностей партнера.

Вопросы

Один из лучших способов узнать, что нужно партнеру, — это просто спросить его об этом. Однако существует несколько способов задавать вопросы. Некоторые из них полезны, тогда как другие являются неэффективными и даже вредными. Мы рассмотрим несколько наиболее распространенных видов вопросов и их вероятное воздействие на слушателя.

Вопросы да-или-нет

Вообразите, что вам задают один или несколько из следующих вопросов на фоне занятий сексом с партнером:

1. Тебе было хорошо?
2. Нравится ли тебе оральный секс?
3. Я был достаточно нежен(на)?
4. Ты кончил(а)?
5. Тебе нравится, когда я возбуждаю тебя таким способом?
6. Тебе нравится быть внизу?
7. Ты не возражаешь, если мы не будем заниматься любовью сегодня?
8. Хороший ли я любовник?

На первый взгляд эти вопросы имеют вполне обоснованную словесную конструкцию. Однако у них есть

одна общая черта, которая снижает их эффективность: это **вопросы да-или-нет**. Каждый из них требует односложного ответа, хотя мысли и чувства людей редко бывают такими простыми.

Вопрос да-или-нет. *Вопрос, требующий односложного ответа и, таким образом, дающий мало возможностей для обсуждения.*

Например, возьмем второй вопрос «Нравится ли тебе оральный секс?» Оба ответа — «да» или «нет» — оставляют паре мало возможностей для обсуждения. Хотя, конечно, потенциальная возможность всегда присутствует. Тем не менее в мире, где сексуальное общение часто затруднено даже при наилучших обстоятельствах, спрашивающий получает не больше того, что подразумевает ответ. В некоторых ситуациях, конечно, короткое да или нет это все, что требуется. Но у отвечающего могут быть противоречивые чувства относительно орального секса (к примеру), а структура вопроса приведет к чрезмерному упрощению. **Открытые вопросы**, или те вопросы, которые позволяют отвечающему сформулировать свои предпочтения, могут помочь вашему партнеру дать точные ответы.

Открытый вопрос. *Вопрос, который позволяет отвечающему поделиться чувствами или информацией, которые он или она считает уместными.*

Открытые вопросы

Некоторые люди обнаруживают, что если задавать партнеру открытые вопросы, то так легче узнать его или

ее желания. Такой подход не устанавливает практически никаких ограничений в ответах. В некотором смысле это похоже на развернутый ответ на экзамене. («Каковы наиглавнейшие аспекты человеческой сексуальности, о которых вы узнали в данном семестре?») Ниже представлен список примеров открытых вопросов:

1. Что доставляет тебе больше всего удовольствия, когда мы занимаемся любовью?

2. Что бы ты хотел(а) больше всего изменить в наших сексуальных отношениях?

3. Где тебе приятны прикосновения?

4. Какие сексуальные позиции ты предпочитаешь?

5. Как тебе легче всего или приятнее всего достигать оргазма?

6. Что ты думаешь об оральном сексе?

Главным преимуществом открытых вопросов является то, что они дают вашему партнеру свободу делиться чувствами или информацией, которые он или она считает уместными. При помощи таких вопросов вы сможете узнать гораздо больше, чем из ответа на вопрос да-или-нет.

Одним возможным недостатком открытого вопроса может быть ситуация, когда ваш партнер не будет знать, с чего начать, отвечая на столь общий вопрос. Представьте, что вас спрашивают что-то типа: «Что в наших занятиях любовью тебе нравится больше всего?» Некоторым людям может понравиться такая неструктурированность. Но другим будет трудно отвечать из-за огромной широты вопроса, особенно если они не привыкли открыто обсуждать секс. Если это так, то

завязать разговор поможет более структурированная система. Существует несколько способов структурирования. Одним из них являются вопросы или-или. [39]

Вопросы или-или

Ниже представлен список примеров **вопросов или-или**:

1. Когда мы занимаемся любовью, ты хочешь, чтобы свет был включен или его лучше выключить?
2. Я был достаточно нежен или чрезмерно нежен?
3. Ты хочешь, чтобы я прикасался к тебе так, или можно поэкспериментировать с другими видами ласк?
4. Ты хочешь пойти дальше или нам стоит остановиться лишь на объятиях?
5. Ты хочешь поговорить об этом сейчас или отложим до другого раза?

Вопрос или-или. *Вопрос, позволяющий выбрать наиболее предпочтительный ответ.*

Вопросы или-или более структурированы, чем открытые. Также они требуют большей активности, чем простые вопросы да-или-нет. Люди всегда ценят возможность рассмотреть несколько возможных вариантов. Вопросы или-или также показывают вашу заботу об удовольствии партнера. Таким образом, эти вопросы могут пробудить реакцию, в то время как открытые вопросы могут оказаться слишком сложными. Однако вопросы или-или также могут быть

ограничивающими в некотором смысле. Всегда существует возможность, что вашему партнеру не подойдут оба варианта, предложенные вами. В этом случае он или она могут предложить свой вариант ответа.

Кроме вопросов существуют другие способы раскрытия сексуальных потребностей вашего партнера. Ниже мы рассмотрим три другие техники общения: самораскрытие, сравнение наблюдений и позволение.

Самораскрытие

Прямые вопросы зачастую застают людей врасплох. Независимо от того, о чем вас спросят: «Нравится ли тебе оральный секс?» или «Что ты думаешь об оральном сексе?», ответить искренне может быть трудно, просто потому что вы не знаете мнения вашего партнера по этому поводу. Если тема обладает сильным эмоциональным зарядом, ответить может быть трудно несмотря на всю содержательность поставленного вопроса. Здесь корнем проблемы является содержание, а не техника общения.

Обсуждение потенциально сложных тем можно начать с самораскрытия:

«Довольно долго я избегал обсуждения темы орального секса со своей возлюбленной. Мы занимались почти всем, что только можно придумать, но только не этим. И мы даже не пытались поговорить об этом. Лично у меня перспектива занятия этим видом секса вызывала одновременно и возбуждение, и отвращение. И я не имел ни малейшего понятия о том, что думает об этом она. Я

боялся поговорить об этом, потому что думал, что она сочтет меня каким-нибудь извращенцем. Но в конце концов я не вытерпел — мне необходимо было знать о ее чувствах. Я начал с того, что рассказал о своих противоречивых ощущениях вроде чувства неестественности этого вида секса, но в то же время желания попробовать. Как оказалось, у нее были такие же чувства, просто она боялась о них говорить. После этого мы долго смеялись над тем, как оба боялись сделать первый шаг. Как только мы смогли говорить свободно, то легко добавили и эту форму услаждения в нашу сексуальную жизнь.» *(Из авторских архивов)*

Личное самораскрытие требует отдачи. Гораздо легче делиться своими чувствами на эмоционально значимые темы, когда партнер хочет в ответ поделиться своими. По общему признанию, такой подход требует риска, и кто-то может почувствовать себя уязвимым, делясь личными чувствами и мыслями. Особенно сложно иногда бывает обсуждать свои чувства мужчинам. Об этом рассказывается во вставке «Мужчины, которые не могут говорить о своих чувствах». Тем не менее увеличение вероятности открытого, честного разговора может стоить того дискомфорта, который испытывает человек, начинающий самораскрытие. К тому же исследования показывают, что когда один из партнеров открыто обсуждает свои чувства, второй, по всей вероятности, будет делать то же самое (Derlego et al., 1993; Hendrick & Hendrick, 1992).

На грани. *Мужчины, которые не могут говорить о своих чувствах*

Неспособность передавать свои чувства и эмоции словами или даже осознавать их в психологической литературе называется *алекситимией*. Впервые это явление было описано на примере людей, страдающих острыми психическими расстройствами, такими как посттравматическое стрессовое расстройство (Krystral, 1982). Новый взгляд на алекситимию был представлен в конце 90-х годов в работе Рональда Леванта (Ronald Levant, 1997), известного автора, профессора Медицинской школы Гарварда и основателя консультационного центра, специализирующегося на лечении мужчин. Обширные клинические опыты Леванта привели его к заключению о том, что легкая или умеренная алекситимия настолько распространена среди мужчин, что ее можно назвать *нормальной мужской алекситимией*.

Это отклонение от нормы берет начало в процессе гендерной социализации домашней жизни мужчин и их функционирования в группе сверстников. Как вы можете помнить из того, что говорилось в главе 3, многие родители, общаясь со своими сыновьями, словами и действиями дают им понять, что «мальчики не плачут» и что «настоящие мужчины» сильны, незмоциональны и спокойны. Многие мужчины были воспитаны (и продолжают воспитываться) с мыслью о том, что они должны быть эмоционально стойкими. Очевидно, что оба родителя стараются подавить эмоции своих сыновей.

Матери относятся менее эмоционально к своим сыновьям, нежели к дочерям (Dunn et al., 1987; Malatesta et al., 1989). Общение отцов со своими сыновьями можно назвать скорее добродушным поддразниванием, шутками и весельем, тогда как с дочерьми они больше сосредоточены на чувствах (Levant, 1997). Выражение

таких эмоций, как печаль, страх и боль, так же как и проявлений заботы/родственности вроде нежной привязанности или любви, поддерживается у девочек и не поощряется у мальчиков (Dunn et al., 1987; Siegal, 1987). В противоположность этому выражение гнева не поддерживается у девочек, но поощряется и подкрепляется у мальчиков (Levant, 1997).

Этот откровенно негативный аспект мужской социализации затем закрепляется и в группе сверстников. Мальчики играют в игры, в которых на первый план выходят доминирование и агрессия, где жесткость и эмоциональная устойчивость являются наиболее подходящим стилем действий. Такой мальчишеский досуг обычно лишен элементов, свойственных играм девочек. Последние способствуют выработке самосознания и эмпатии, которая выражается в эмоциональном обмене, разрешении конфликтов и поддержании гармонии в отношениях (Levant, 1997; Массобу, 1990).

Согласно мнению Леванта, этот «нормативный» аспект представления о мужестве, принятый по умолчанию, так глубоко укоренился в мужчинах из-за ранней социализации «и оказывает такое сильное и негативное влияние, по крайней мере в контексте современной жизни, что его необходимо признать расстройством» (1997, р. 10). Мужчины, вынужденные жить без эмоций, так же как и их близкие, испытывают огромные затруднения и при разговоре об интимных чувствах, и в переживании истинной близости. Когда мужчины не способны обсуждать или выражать нежность, заботу и другие подобные чувства, у них остается два канала эмоциональной разрядки — секс и агрессия. Так как гнев является одной из тех эмоций,

которые допускаются в процессе традиционного воспитания мужчин, то мальчики и затем мужчины со временем учатся переводить такие чувства, как печаль, страх и стыд, в агрессивность, вызванную гневом. Точно так же забота зачастую переводится в сексуальность. Для многих мужчин секс может быть единственным приемлемым способом выражения страсти и любви.

Левант создал стратегию лечения, чтобы помочь клиентам-мужчинам развить «эмоциональный интеллект». Основной акцент делается на «психическое образование». Для этого используется множество упражнений, помогающих пробудить мужскую способность к эмпатии и связать их эмоциональный опыт с мыслями о нем. Первым шагом в лечении является расширение рабочего словаря, касающегося эмоций. Обедненный эмоциональный словарный запас характерен для мужчин с типичной мужской алекситимией. Следующим шагом является помощь клиентам в осознании и идентификации эмоций других людей. Левант обнаружил, что гораздо проще бывает начать с чувств других, чем со своих. На третьей фазе лечения клиент начинает поддерживать «эмоциональную оболочку», которая помогает ему описывать контекст появления эмоции (социальная ситуация, событие и т. д.) и определять чувство, которое он испытывает. На последней фазе приобретенные эмоциональные навыки закрепляются и развиваются. При групповой форме терапии мужчины могут играть в ролевые игры и учиться давать обратную связь. Так же можно применять и видеозапись. С ее помощью мужчины сами смогут наблюдать и обсуждать то, как они выражают эмоции. При индивидуальной форме терапии клиента побуждают к дальнейшим действиям вопросами вроде «Что вы

чувствовали?» или «Как вы думаете, что чувствовал ваш партнер?»

Левант обнаружил, что сама жизнь клиентов впоследствии дает наиболее эффективную обратную связь и подкрепление этих новых эмоциональных навыков. Мужчины заряжаются энергией и вдохновляются значительными изменениями, происходящими в их жизни. Один из его (Леванта) клиентов сказал, что «чувствует, будто жил в черно-белом телевизоре, в котором внезапно появились краски» (Levant, 1997, p. 23). Такие изменения являются мощной мотивацией к дальнейшему раскрытию того, что возрастающая эмоциональная эмпатия и усилившаяся способность говорить о личных чувствах снижают боль и количество конфликтов, приносят гармонию в отношения и позволяют лучше совмещать любовь и страсть с сексуальностью.

Последние канадские исследования обнаружили влияние самораскрытия одного человека в отношении его предпочтений в сексе на его партнера (Byers & Demmons, 1999). 52 студентки и 47 студентов колледжа, состоявшие в отношениях со своими партнерами от 3 до 36 месяцев, заполнили вопросник. Этот вопросник был разработан для измерения степени самораскрытия (относящегося и не относящегося к сексу), а также степени удовлетворенности сексуальным общением, удовлетворенности сексом и удовлетворенности отношениями. Результаты исследования показали, что любое самораскрытие — как относящееся, так и не относящееся к сексу — позитивно влияет на сексуальное общение партнеров в целом и на их удовлетворенность

отношениями. Авторы этого исследования полагают, что самораскрытие влияет на сексуальное удовлетворение двояко: во-первых, увеличивая радость от секса и, во-вторых, увеличивая общее удовлетворение от отношений. «И радость от секса, и удовлетворенность в отношениях в свою очередь усиливают и собственно сексуальную удовлетворенность» (р. 180).

Подчас для некоторых людей наиболее возбуждающей и информативной формой самораскрытия являются рассказы партнеров о своих фантазиях, как мы видим из следующего рассказа:

«У меня была одна сексуальная фантазия, никогда меня не покидавшая. Я представляла, как прихожу домой после длинного, тяжелого дня лекций, и мой партнер встречает меня, берет на руки, заносит в спальню и снимает с меня одежду. Затем он несет меня в ванную комнату, где ждет горячая ванна с пеной. Фантазия заканчивалась страстным занятием любовью в ванной с разлетающимися вокруг пузырями пены. В конце концов я рассказала ему об этой фантазии. Угадайте, что произошло, когда я вернулась домой на следующий день? Это было даже лучше, чем я себе представляла!»
(Из авторских архивов)

Понятно, что многим стоит помнить о возможном негативном влиянии раскрытия таких очень личных мыслей. Некоторые предостережения помогут снизить возможность негативного исхода.

Обмен фантазиями наиболее эффективен, когда он является двусторонним, а не односторонним. Если ваш партнер не хочет вступать в такой диалог, по крайней мере на данный момент, будет мудро отнестись с уважением к его желанию. Иногда стоит начать с

умеренных фантазий, чтобы снизить страх и замешательство и позволить вам оценить влияние такого разговора на вашего партнера и вас самих. Если вам кажется, что другая сторона чувствует себя неловко, лучше не давить. Можно посоветовать избегать фантазий, которые, как вы думаете, могут шокировать партнера. Фантазии же с участием другого любовника могут быть особенно опасными.

<Задайте себе вопрос. Вы когда-нибудь делились сексуальными фантазиями с близким партнером? Если да, помогло ли это вам?

Сравнение наблюдений

Планируя, как провести вечер, многие пары считают нормальным обсудить предложения друг друга: «Ты хотела бы пойти на концерт или в кино?», «Как близко тебе нравится сидеть?», «Ты предпочитаешь вегетарианскую кухню, итальянскую или просто мясо с картофелем?» Впоследствии они также искренне обмениваются впечатлениями вечера: «Барабанщик был великолепен!», «Думаю, нам лучше сесть подальше от ведущего в следующий раз», «Знаешь, я никогда больше не буду заказывать креветки с чесночным соусом». Но в то же время многие из этих пар и не думают делиться мыслями о взаимном сексуальном наслаждении.

Безусловно, это большой шаг — переход от обсуждения планов на вечер к обсуждению предпочтений в сексе и оценке определенных сексуальных действий. Тем не менее люди все же начинают говорить и об этом. Некоторым людям удобнее

обсудить сексуальные предпочтения с новым любовником, прежде чем перейти к занятиям любовью. Они могут говорить о том, какие участки их тела наиболее чувствительны, какие прикосновения им нравятся, какие позиции при половом акте они предпочитают, каков для них самый легкий или самый приятный способ достижения оргазма, любимое время и место, особые способы повысить и снизить возбуждение и т. д.

Привлекательность этого открытого и откровенного подхода заключается в том, что он позволяет паре в большей степени сосредоточиться на конкретном приятном способе, а не пытаться найти его путем проб и ошибок. Однако некоторые люди могут почувствовать, что такие разговоры носят слишком «клинический» характер. А это, возможно, лишает сексуальный опыт особого восхитительного ощущения эксперимента и взаимного исследования. Более того, желания конкретного человека могут меняться в зависимости от партнера. Поэтому трудно определить чьи-то предпочтения заранее и навсегда.

Задайте себе вопрос. Если вы спокойно делитесь своими мыслями о взаимном сексуальном удовлетворении с партнером, то когда вы предпочитаете это делать — до, во время или после занятий любовью?

Также парам может быть полезно обсуждать свои чувства после занятий сексом. Они могут обмениваться мнениями о том, что было хорошо и что могло бы быть лучше. Они также могут использовать это время для закрепления того, что было, на их взгляд, особенно замечательно в действиях партнера («Мне очень

понравилось, как ты прикасался к внутренней стороне моих бедер»). Сеанс взаимной обратной связи может быть очень информативным. Он также может повлиять на углубление близости между партнерами.

Позволение

Узнать о потребностях своего партнера можно гораздо легче с помощью того, что мы назвали **позволением**. В основном это подразумевает подбадривание и заверение. Один из партнеров говорит другому, что разговаривать о каких-то конкретных чувствах или потребностях нормально. То есть, фактически, он или она говорит о том, что очень хочет знать, что партнер думает или чувствует по этому поводу.

Позволение. Уверение партнера в том, что говорить о каких-то его специфических чувствах или потребностях нормально.

Он: Мне кажется, я не совсем уверен в том, какие прикосновения тебе больше нравятся, когда мы занимаемся любовью.

Она: Мне нравится все, что ты делаешь.

Он: Хорошо, но я хочу знать, что тебе нравится больше всего, и ты можешь мне в этом помочь. Ты можешь просто сказать о том, что тебе нравится, когда я к тебе прикасаюсь.

Многим из нас знакомо ощущение неприятия при попытке говорить о наших потребностях или о чем-то еще с другими людьми. Неудивительно, что люди чаще

молчат, даже если хотят поделиться чем-то сокровенным. Разрешать самому и получать позволение свободно выражать свои потребности помогает обмениваться очень ценной информацией.

Учимся просить

Люди не могут читать мысли. Тем не менее многие полагают, что их партнеры знают (может, интуитивно?), что им нужно. Люди, подходящие к сексу с такой позиции, не берут на себя полностью ответственность за собственное удовольствие. Если при этом они не удовлетворены, то очень удобно обвинить в этом партнера: «Тебе наплевать на то, что мне нужно!» Но в этом случае отказ рассказать о своих потребностях и может быть корнем проблемы. Ожидание того, что партнеры каким-то образом сами узнают о том, что вам хочется, является тяжелым бременем для них. Многие люди думают, что они «не должны просить». Но на самом деле просьба сделать что-то может быть утвердительным и ответственным действием, которое поможет обоим партнерам.

Принятие ответственности за собственное удовольствие

«Когда двое находятся в настоящей гармонии друг с другом, им не нужно говорить о своих сексуальных желаниях. Каждый из них чувствует и реагирует на

желания другого. Разговор лишь портит такие волшебные мгновения.» *(Из авторских архивов)*

Ситуация, описанная выше, существует скорее в фантазиях или идеализированном сексе, чем в реальности. Как мы уже отметили, люди не могут читать мысли, и интуиция остается лишь желательным компонентом истинного общения. Человек, ожидающий от другого интуитивного знания собственных потребностей, говорит: «Это не я должен(а) говорить тебе о своих потребностях, а ты должна(ен) их знать»; или же «Если мои потребности не удовлетворяются, это твоя вина, а не моя». Очевидно, что этот потенциально деструктивный подход может привести к обвинениям, недопониманию и неудовлетворенности в сексе.

Точно так же некоторые люди берут на себя повышенную ответственность за сексуальную удовлетворенность своих партнеров. Такой человек говорит, например: «Именно я должен заботиться о твоём удовлетворении. Я буду принимать решения и возьму всю ответственность за твое удовольствие на себя». Но человек, так сильно стремящийся выявить и удовлетворить потребности партнера, может обнаружить, что его или ее собственные потребности остаются без внимания. Более того, такое ответственное отношение подрывает инициативу партнера брать на себя ответственность за свое собственное удовлетворение.

В итоге получается, что лучший способ удовлетворить собственные потребности — это рассказать о них. Двое, решивших поговорить о своих желаниях и взять на себя ответственность за собственное удовольствие, таким образом создают

превосходную основу эффективной и удовлетворяющей обоим сексуальной близости.

Одна женщина делится своим опытом принятия на себя ответственности за свое удовольствие:

«По большей части в моей жизни занятия сексом происходили кое-как, причем чаще в минусе оставалась я. Только недавно я узнала, как это можно изменить. Я знаю, что мне нужно, чтобы получить удовлетворение в сексе. Я могу превосходно доставить удовольствие сама себе. В конце концов я поняла, что тщетно ждать от партнеров интуитивного знания того, чего я хочу, тогда как сама я шла к этому годами. Я решила, что чем лучше я сама расскажу о своих потребностях в сексе, тем больше вероятность того, что я буду удовлетворена. Принять таким образом на себя ответственность за свое собственное удовольствие было большим шагом, и я сделала его после долгих колебаний и тревоги. Но я была приятно удивлена. Большинство из моих последующих любовников чувствовали себя легче оттого, что им не нужно было гадать в процессе занятий сексом. Один мужчина похвалил меня за открытость и признался, что я освободила его от одной из самых сложных для него проблем, то есть от незнания того, что нужно от него партнерше в постели.» *(Из авторских архивов)*

Решение принять ответственность за собственное удовлетворение является важным шагом. Столь же важны и методы, которые мы выбираем для выражения своих потребностей. То, каким образом делается просьба, сильно влияет на реакцию. В следующих двух разделах вы найдете несколько советов о том, как просить.

Конкретность просьб

Чем конкретнее просьба, тем выше вероятность того, что ее поймут и исполнят. Хотя этот принцип часто отмечается социальными психологами и специалистами в области общения, многие из нас пренебрегают им в разговорах о сексе. Любовники зачастую просят о каких-то изменениях в сексе очень неясным языком. Но неясно выраженную просьбу трудно воспринять, и она к тому же может вызвать лишь ненужное беспокойство. Воспринимать неправильно построенную просьбу может быть очень неудобно, даже тревожно. И как на нее реагировать? Возможно, делая лишь немного из того, что возможно, если вообще что-нибудь делая.

Ключом к предотвращению ненужного стресса для обоих партнеров является как можно более четкое и краткое формулирование просьб. Так, альтернативой неясной просьбе «Попробуй ласкать меня по-другому» может быть что-то вроде «Мне хочется, чтобы ты нежно ласкал меня около клитора, но не прикасался непосредственно к нему самому». Другими примерами конкретных просьб могут быть следующие:

1. Мне бы хотелось, чтобы ты больше ласкал меня до начала полового акта.

2. В этот раз я хочу быть сверху. Мне это очень нравится, и еще мне нравится наблюдать за твоей реакцией.

3. Мне нравится, когда ты лижешь под головкой моего пениса. Только не слишком сильно — я скажу, когда тебе стоит быть жестче или нежнее.

4. Мне очень нравится, когда ты продолжаешь целовать и ласкать меня после того, как ты вошел в меня.

5. Мне бы хотелось, чтобы ты начала поглаживать пенис рукой.

Использование я-сообщений

Многие консультанты советуют клиентам использовать я-сообщения, говоря о своих потребностях. Этот прямолинейный подход приносит желаемые результаты гораздо чаще, чем общие заявления. Например, если вы скажете: «Я хочу быть сверху», то существует гораздо большая вероятность, что вы добьетесь результата, чем если вы скажете: «Как ты думаешь, а не сменить ли нам позицию?»

Многим трудно просить о чем-либо в такой четкой и определенной манере. Просьба, начинающаяся с «Я хочу...», может показаться эгоистичной, что отражено в следующих двух маленьких рассказах:

«Мне трудно говорить о своих потребностях партнеру. Иногда мне кажется, что все те усилия, которые я затрачиваю на то, чтобы доставить ему удовольствие, отвлекают меня от концентрации на том, что хорошо для моего тела. Но если я скажу об этом, то буду выглядеть эгоисткой, поэтому я молчу.» *(Из авторских архивов)*

«Для меня основная проблема в разговоре о сексе — это попросить партнершу доставить мне удовольствие. Я всегда пытаюсь удовлетворить ее, но часто сам не

получаю удовлетворения. Мне трудно попросить ее об определенных сексуальных действиях. Просить вообще не в моем характере.» *(Из авторских архивов)*

Однако существует разница между эгоцентризмом и признанием того, что «Я так же важен, как и другие люди в моей жизни, и мои потребности стоят того, чтобы быть удовлетворенными». Те, чьи потребности удовлетворяются, больше способны отдавать другим. Напротив, философия «никогда не ставить себя на первое место» может вызвать столько разочарований и обид, что у человека остается очень мало позитивных эмоций, которыми можно поделиться с другими.

Прямое выражение просьб, однако, не всегда может быть эффективным. Некоторые люди, вероятно, хотят принимать все решения самостоятельно. Потому, скорее всего, они неблагоприятно отнесутся к просьбам партнера в процессе занятий любовью. Настойчивость партнера может быть оскорбительна для них. Возможно, вы захотите определить, относится ли это к вашему партнеру, перед тем, как заняться любовью, чтобы избежать неловкой ситуации. Одним из способов сделать это может быть открытый вопрос: «Как ты относишься к просьбам в процессе занятия любовью?» Или же вы можете выяснить это в процессе любовной игры. В любом случае, если человек не настроен на прямые просьбы, вам придется поменять стратегию. Может, если вы расскажете о своих потребностях в другой ситуации, а не во время занятий любовью, партнер отнесется к этому более спокойно и учтет ваши пожелания. Тем не менее мы настойчиво рекомендуем использовать я-сообщения в любых видах просьб. Это поможет вам избежать неловкости разговора, как показано в отрывке «без

я-сообщений», представленном ниже (сравните результаты с отрывком «с я-сообщениями»).

Без я-сообщений:

*Она:*Что ты думаешь об оральном сексе?

*Он:*Не знаю. А ты?

*Она:*Ну, может быть, нам бы это понравилось.

*Он:*Не уверен. Но стоит иметь в виду.

(Этот диалог может продолжаться долгое время безрезультатно, так как оба партнера не решаются на что-то большее, кроме хождения вокруг да около темы.)

С я-сообщениями:

*Она:*Я думала об оральном сексе — мне бы очень хотелось попробовать, когда мы занимаемся любовью.

*Он:*Ну, я тоже об этом думал, но мне было слишком тревожно говорить об этом.

*Она:*Я думаю, нам это понравится. Ты не против небольшого эксперимента?

*Он:*Конечно, нет! Я рад, что ты предложила это.

Критика и ее принятие

В противоположность общепринятому романтическому образу, ни одна пара не может быть настолько идеальной, чтобы полностью и всегда удовлетворять потребностям друг друга. В близких отношениях практически неизбежны жалобы и требования изменений. Это нелегко для любящих друг друга людей, чьи отношения характеризуются взаимной

эмпатией. Когда жалобы касаются такой эмоциональной области, как сексуальная близость, ситуация становится вдвойне сложной. Партнерам следует подумать о том, какие способы подойдут больше всего и с какими препятствиями они могут столкнуться.

Стратегии конструктивной критики

Пожалуй, перед тем как пожаловаться на что-то своему партнеру, лучше всего изучить мотивацию в основе вашей критики.

Осознайте свою мотивацию

То, как преподносится критика, может в большой степени зависеть от мотива критикующего. Обратите внимание на два следующих рассказа:

«Мой муж — отвратительный любовник. Он не знает даже самых простых вещей, которые меня возбуждают, и когда я говорю ему, что не получаю от секса никакого удовольствия, он замыкается в себе. Я не знаю, что с ним происходит, но это приводит меня в ярость.» *(Из авторских архивов)*

«Пару лет назад я узнал, что у моей жены — роман с коллегой по работе. Она утверждала, что он добр и нежен и что она не может устоять перед ним. Я предъявил ей ультиматум, и она сменила работу и перестала с ним видеться (как мне кажется). С этого момента наша сексуальная жизнь стала поистине убогой. У нее не было никакого энтузиазма, и мы стали

заниматься сексом гораздо реже. Иногда я думаю, что занятия сексом с тем парнем и погубили нашу сексуальную жизнь. Может, она думает, что он был лучше меня. Когда я говорю ей о своем недовольстве из-за отсутствия у нее энтузиазма, она расстраивается, и все обычно заканчивается ссорой.» *(Из авторских архивов)*

Абсолютно ясно, что мотивацией критики этих людей отнюдь не является желание заботиться о партнере и укреплять отношения. Если целью является причинение боли, унижение, обвинение, насмешка или что-нибудь еще в этом роде, скорее всего критика будет деструктивной, нежели конструктивной. Осознание своих мотивов для критики поможет избежать таких ловушек.

В данной книге нас волнует конструктивная критика, вызванная истинным желанием необходимых изменений. Не всегда легко эффективно критиковать и в то же время поддерживать взаимную эмпатию и чувство того, что вы вместе. Однако определенные стратегии могут помочь поддерживать эмпатию и в ситуации противостояния. Одним из важных условий является правильный выбор места и времени.

Выбирайте правильное время и место

«Когда бы моя девушка ни пыталась обсуждать что-либо, досаждающее ей в нашей сексуальной жизни, то почему-то это всегда происходило непременно после того, как мы занимались любовью. Лежу я, расслабленный, держу ее в своих объятиях, думаю о чем-то хорошем, а она портит мне все настроение своей

критикой. И не то чтобы я не хочу знать, что ее беспокоит. Но не в такой же момент! Последнее, что я хочу слышать после занятий любовью, — так это то, что все могло бы быть лучше.» *(Из авторских архивов)*

Тревога этого мужчины очевидна. Решение его партнерши говорить о своих недовольствах после занятий любовью работает против нее. Он чувствует себя уязвимым, и вполне понятно, что он возмущается омрачением его хорошего настроения после секса перспективой трудного разговора. Конечно, для других это может быть тем самым временем, когда они чувствуют особую близость другу к другу и потому считают атмосферу благоприятной для обсуждения проблем.

Многие люди, как и женщина в приведенном выше примере, не умеют выбирать подходящее время для трудного разговора со своими любимыми. Скорее время выбирает их: они начинают тогда, когда проблема всплывает ярче всего в их голове. Хотя и существуют некоторые преимущества немедленного разбора проблем, все же это не всегда лучший способ. Вы можете почувствовать разочарование, обиду или гнев. И эти негативные эмоции, набрав силу, способны стать на пути конструктивного взаимодействия. Избегайте упоминания жалоб, когда вы злитесь больше всего. Хотя у вас и существует намерение сделать критику конструктивной, гнев мешает вам найти решение. Иногда, однако, необходимо выразить гнев. Мы расскажем, как это все-таки можно сделать, в конце этого раздела.

В большинстве случаев не совсем разумно браться за решение проблемы, когда вы или ваш партнер спешите или устали, находитесь в условиях стресса,

заняты чем-то или находитесь под влиянием алкоголя или наркотиков. Лучше выбрать период, когда у вас много времени и вы расслаблены и чувствуете близость друг к другу.

Прагматичным по отношению ко времени будет спросить вашего партнера: «Я очень ценю наши сексуальные отношения, но есть что-то, что меня беспокоит, и я хочу поговорить с тобой об этом. Подходящий ли сейчас момент или ты хочешь, чтобы мы поговорили позже?» Будьте готовы к некоему застреванию партнера, вызванному тревогой. Если ваш партнер сомневается, поддержите его или ее в решении выбрать другое время. Однако очень важно договариваться о времени, особенно если вы чувствуете, что ваш партнер может предпочесть замять тему.

Выбор подходящего места для обсуждения сексуальных проблем может быть таким же важным, как и выбор времени. Некоторым людям удобнее всего поделиться проблемами за кухонным столом и за чашечкой кофе, а не там, где они занимаются любовью. Другие же предпочтут уют постели. Прогулка по парку или по тихой деревенской дороге, подальше от мира забот, подойдет лучше всего. Попробуйте почувствовать, что нужно партнеру. Где и когда он или она лучше воспримут ваши просьбы о каких-либо изменениях?

Выбор подходящего времени и места для критики не гарантирует успешного исхода, но может улучшить перспективы благоприятной для вас реакции партнера. Использование некоторых других конструктивных стратегий также может увеличить вероятность удачного

исхода. Одной из таких стратегий является сочетание критики с похвалой.

[40]

Смягчайте критику похвалой

Стратегия смягчения критики похвалой основывается на здравом смысле. Все хорошо реагируют на комплименты, тогда как жесткую критику принимают с трудом. Мягкий подход сочетания и того и другого является хорошим способом снизить негативное воздействие жалобы. Это также дает вашему партнеру более широкие перспективы оценки критики, что снизит вероятность защитной или агрессивной реакции. Подумайте, как вы могли бы по-разному отреагировать на критику, в зависимости от того, сопровождается она похвалой или нет:

Только критика:

1. Когда мы занимаемся любовью, я чувствую, что ты меня постоянно сдерживаешь.

2. Я уже устал от того, что ты выключаешь свет каждый раз, когда мы занимаемся любовью.

3. Я думаю, что мы очень редко занимаемся любовью. Такое впечатление, что секс для тебя вовсе не так важен, как для меня.

Критика с похвалой:

1. Мне нравится, как ты реагируешь, когда мы занимаемся любовью. Я думаю, что будет еще лучше,

если бы ты иногда брала инициативу на себя. Как ты думаешь, это оправданная просьба?

2. Мне нравится слышать и чувствовать тебя, когда мы занимаемся любовью. Но я хотел бы также и видеть тебя. Как ты смотришь на то, чтобы иногда не выключать свет?

3. Мне нравится заниматься сексом с тобой, и я все время досаую, что в последние дни у нас не хватает на это времени. Что ты думаешь об этом?

Печально, что практически все мы в основном сталкиваемся с такой критикой, которая представлена в первом примере. Обычными реакциями являются гнев, унижение, тревога и обида. Хотя некоторые люди и могут отреагировать на такие жесткие жалобы предложением улучшить положение, но существует все же большая вероятность того, что этого не произойдет. С другой стороны, утвердительная критика, приведенная во втором примере, скорее вызовет желание что-нибудь изменить.

В поговорке «Люди больше заинтересованы в том, чтобы сделать хорошее еще лучше, чем в том, чтобы сделать плохое хорошим» есть огромная доля мудрости. Она применима как в области секса, так и к любой другой области человеческих отношений. Одному из нас пришлось столкнуться с женщиной, которая жаловалась на то, что ее муж часто был слишком груб с ней во время сексуальных игр. Однако она не хотела обсуждать это с ним из-за страха расстроить или разозлить его. У нее также были смешанные чувства по поводу грубости ее мужа. Ведь, с другой стороны, эта грубость была частью выражения того энтузиазма, с которым он относился к сексуальности жены, в ней была энергия, которая ей

очень нравилась. В тех редких случаях, когда он был нежен со своей женой, она была очень счастлива. Итак, проблема: как сказать ему, что ей не нравится грубость, но в то же время не лишить энтузиазма и не разозлить его?

В конце концов женщина сказала своему мужу об этом теми же словами, какими говорила, ища помощи у специалистов. И это звучало примерно так: иногда его нежность была просто необычайна. Ей, конечно, нравится, когда он берет ее с энтузиазмом и энергией. Но было бы еще лучше, если бы он был более нежен, когда они занимаются любовью. Реакция мужа была достаточно позитивной, хотя он и был несколько удивлен и испуган тем, что не смог определить то, что ей нужно, пока она ему об этом не сказала. А какой, по вашему мнению, была бы его реакция, если бы женщина холодно пожаловалась: «Тебе обязательно быть таким грубым, когда мы занимаемся любовью?»

Вопрос для критического размышления. Некоторые люди считают, что сочетание похвалы с критикой — это манипуляция, направленная на принуждение изменить поведение, в которой просьба смягчается неискренней похвалой. Согласны ли вы с этой точкой зрения? Да или нет? И почему?

Также хороша идея попросить обратную связь на критику. Несмотря на то, сколько тепла и заботы мы вкладываем в этот трудный процесс, всегда существует вероятность того, что партнер ответит молчанием или сменит тему. Можно избежать такой перспективы, просто спросив, что он чувствует по поводу нашей просьбы. (Заметьте, что в вышеуказанном списке «Критика с

похвалой» примеры всегда заканчиваются запросом обратной связи.)

Поощряйте даже маленькие шаги на пути к изменению

Кардинальное изменение поведения редко появляется непосредственно сразу после критики, несмотря даже на всю ее позитивность. Напротив, чтобы эти изменения произошли, необходимо постоянное поощрение каждого маленького шажка, который непременно нужно отметить словами признательности. В случае женщины, хотевшей нежности от своего мужа, было бы бессмысленно для нее полагать, что раз уж она выразила свою критику, то ее партнер тут же изменит поведение. То, что произошло на самом деле, было лишь незначительной попыткой ее мужа быть менее грубым в занятиях любовью в следующий раз. Но вскоре старые и укоренившиеся за многие годы паттерны снова заняли свое место.

Соскальзывание назад совершенно естественно и предсказуемо, и, как и в случае других нежелательных действий, реакция на них требует тактичности. Вы когда-нибудь слышали такие слова: «Ты совсем не обращаешь внимания на то, что я говорю!» Такая негативная реакция может резко охладить ваше желание что-либо менять. Гораздо более приятными и воодушевляющими будут такие слова, которые сказала жена своему «пытающемуся быть нежным» мужу: «Я очень признательна тебе за то, что ты был нежен, когда мы занимались любовью. Это значит, что ты действительно заботишься обо мне». Встречая такую

заботливую поддержку, мало кто захочет вернуться к старым и нежелательным образцам поведения.

Избегайте вопросов «почему»

Люди часто используют вопросы, начинающиеся с «почему», в качестве плохо прикрытой критики или нападения на партнера, избегая полной ответственности за свои слова. Вам когда-нибудь задавали такие вопросы?

1. Почему ты не занимаешься со мной любовью чаще?

2. Почему ты не проявляешь ко мне интереса?

3. Почему я больше не возбуждаю тебя?

4. Почему ты не можешь быть более любящим(ей) со мной?

5. Почему ты такой(я) ленивый(я)?

Таким расспросам не место в любовных отношениях: они причиняют боль и наносят вред. Они передают не информацию о просьбе, а скрытую злобу, о которой люди не хотят говорить открыто. Существуют тактики борьбы-и-бегства, которые вызывают защитные реакции и редко позитивные изменения.

Выражайте негативные эмоции подходящим образом

Ранее в этой главе мы отмечали, что мудро не критиковать партнеров, когда ваши возмущение и злоба достигают максимума. Однако, вероятно, придет время, когда вы будете вынуждены выразить негативные чувства. Если это так, то определенные принципы помогут избежать потенциально взрывоопасной ситуации.

Избегайте концентрации вашего гнева на характере партнера («Ты — бесчувственный человек»). Вместо этого попытайтесь направить ваше недовольство на его или ее поведение («Когда ты меня не слушаешь, я начинаю думать, что тебя не заботят мои проблемы, и поэтому мне очень грустно»). В то же время выразите то, что вы цените вашего партнера как личность («Ты очень важен для меня, и мне не нравится испытывать такие чувства»). Таким образом мы даем понять, что расстроены поведением партнера, но все же любим его или ее. Это всегда очень важно, хотя часто остается за гранью внимания.

Негативные чувства, пожалуй, лучше всего выражать ясно и честно с помощью я-высказываний, чем использовать обвинительные и взрывоопасные ты-высказывания. Сравните следующее:

Ты-высказывания:

1. Тебе наплевать на меня.
2. Ты всегда винишь меня во всех проблемах.
3. Ты расстраиваешь меня.
4. Ты огорчаешь меня.
5. Ты меня не любишь.

Я-высказывания:

1. Иногда я чувствую себя ненужной и поэтому боюсь за нас.
2. Мне не нравится, когда меня обвиняют.
3. Я расстроен(а).
4. Мне грустно.
5. Я чувствую себя нелюбимым(ой).

Я-высказывания — это самораскрытие, которое помогает нам выразить наши чувства без обвинений или нападок на характер партнера. В противоположность этому ты-высказывания воспринимаются как нападки на характер или попытки обвинить. Когда мы говорим о том, что нас беспокоит, начиная предложения со слова «я», а не со слова «ты», партнеры не так остро воспринимают критику и потому не начинают защищаться. Более того, использование я-высказывания для выражения таких эмоций, как печаль, боль или страх, говорит партнеру о нашей ранимости. В результате партнеры легче прореагируют на это «мягкое» выражение эмоций, чем на обвинение, связанное с обидой, выражающейся в гневе или отвращении.

Ограничьте свою критику до одной жалобы за разговор

Многие из нас склонны избегать конфронтаций со своими партнерами. Это вполне понятный отказ сталкиваться с чем-то негативным. Но в результате это может вылиться в накопление невысказанных жалоб. Следовательно, когда мы достигаем, наконец, той точки, когда необходимо «что-нибудь сказать или все

разнести», нам может быть трудно удержаться от того, чтобы дать волю целому потоку критики, в котором содержатся все те жалобы, которые накопились на сегодняшний день. Такие реакции хоть и вполне понятны, могут лишь усилить конфликт между любящими, а не разрешить его, как мы видим в рассказанной ниже истории:

«Моя жена всегда держит все в себе и ничего не говорит мне, если я делаю что-то, чего она не одобряет. Она помнит все мелочи и раздувает их до невообразимых размеров. Но я никогда об этом не знаю, до тех пор пока она не выдвинет мне целый список жалоб. Тогда она устраивает атаку, где каждая жалоба — это мощное оружие, специально созданное для того, чтобы заставить меня ощутить себя бесчувственным ничтожеством. Иногда я слышу о том, что произошло несколько лет назад. И она удивляется, почему мне нечего сказать в ответ на ее речь. Но что можно ответить человеку, который приводит тебе десять или двадцать доводов в пользу того, что ваши отношения — отвратительны? Как ответить? И как можно не злиться, когда тебя тыкают лицом в кучу недостатков, настоящих и вымышленных?»
(Из авторских архивов)

Вы можете снизить вероятность создания такой непродуктивной ситуации в ваших отношениях. Ограничьте критику до одной жалобы за разговор. Даже если у вас накопилось полдюжины жалоб, для ваших отношений будет лучше, если вы выберете одну из них, а остальные отложите до других разговоров.

Многим из нас тяжело выслушивать критику, которой нет конца и края, даже если все это по одному поводу. Следовательно, жалуясь на что-то одно, лучше

быть кратким. Коротко обрисуйте проблему, приведите один-два примера, и достаточно.

Принятие критики

Сообщать о своих недовольствах партнеру трудно. Точно так же эмоционально тяжело и выслушивать критику от того, кого любите. Однако, как мы уже говорили, близким и любящим друг друга людям подчас необходимо выражать недовольство. То, как вы реагируете на критику, может сильно повлиять не только на склонность партнера открыто делиться своими огорчениями в будущем, но и на возможность нахождения такого решения проблемы, которое укрепит, а не разрушит отношения.

Когда ваш партнер критикует вас, потратьте несколько минут на то, чтобы собраться с мыслями. Несколько глубоких вдохов и выдохов помогут гораздо больше, чем брошенный сгоряча ответ: «Да, а сам(а) — то...!» Спросите себя: «Может этот человек пытается дать мне полезную информацию?» В отношениях, где есть любовь и взаимная эмпатия, вы, вероятно, сможете увидеть позитивные последствия, даже если вам говорят что-то болезненное. Существует несколько способов реагирования при таком общении. Надеемся, один или несколько нижеследующих советов помогут вам в таких обстоятельствах.

Сочувствуйте партнеру и парафразируйте критику

Многим из нас приходилось говорить о своих огорчениях дорогим нам людям. Но в ответ мы так же незамедлительно получали критику в свой адрес. Такая реакция скорее вызовет усиление защитной реакции, что может увеличить отчуждение или вызвать конфронтацию. Более того, когда люди встречают критику ответными жалобами, кажется, что они и не пытаются понять нашу жалобу и посочувствовать нам. Напротив, парафразирование критики партнера предполагает, что вы пытаетесь понять и оценить то, о чем он или она говорят. Например, говоря вашему партнеру: «Похоже на то, что тебя расстраивают наши занятия любовью», вы, возможно, получите больше пользы, чем если скажете: «Ну, да ты тоже никудышный(ая) любовник(ца)!»

Парафразирование критики партнера вовсе не подразумевает согласия с ней. Скорее вы просто говорите: «Вот что я услышал(а) — я правильно понял(а)?» Мы можем посочувствовать огорчениям наших любимых, даже если у нас другие чувства и другое мнение на этот счет. Такой позитивный ответ увеличивает вероятность того, что ваш партнер и в будущем будет продолжать говорить о том, что его беспокоит.

Признайте критику и найдите, с чем можно согласиться

Возможно, если вы позволите себе быть открытым критике, вы увидите, что она небезосновательна. Например, предположим, что вашего партнера злит ваша занятость и он жалуется на то, что у вас не остается

времени на отношения. Может, вы думаете, что он или она преувеличивает или забывает о том времени, что вы провели вместе. Однако вы знаете, что эта жалоба имеет основания. Хорошо будет, если вы признаете это, сказав что-то вроде: «Я понимаю, что ты чувствуешь себя отвергнутым из-за того, что я так занят(а) своей новой работой». Такое конструктивное признание возможно даже тогда, когда вы думаете, что критика в основном несправедлива. Реагируя с пониманием и поддержкой, вы сообщаете партнеру, что слышите, понимаете и учитываете причину его огорчений.

Задавайте уточняющие вопросы

В некоторых случаях ваш партнер может критиковать вас так, что вам понадобится прояснение. Если такое случается, задавайте вопросы. Например, предположим, ваш партнер жалуется на то, что вы спешите во время занятий любовью. Вы можете ответить вопросом: «Ты хочешь сказать, что мы должны посвящать больше времени ласкам перед тем, как начать половой акт, или что я слишком быстро кончаю? Или ты хочешь, чтобы я дольше держал тебя в объятиях после секса?»

Выражайте свои чувства

Возможно, полезно будет поговорить о ваших чувствах по отношению к критике, чем позволить этим чувствам диктовать вам ответные действия. Например,

критика вашего партнера вызывает у вас гнев, боль или состояние угнетения. Вероятно, лучше сказать ему или ей об этих эмоциях, чем выразить их в действии. Такие реакции, как крик, выбегание из комнаты, плач или замыкание в себе, скорее всего не приведут к продуктивному диалогу. Напротив, лучше сказать партнеру: «Мне было тяжело это слышать, и поэтому мне больно» или «Сейчас я злюсь, поэтому мне нужно остановиться и сделать несколько вдохов, а затем самому осознать все, что я думаю и чувствую».

[41]

Сосредоточьтесь на изменениях, которые можно сделать в будущем

После критических замечаний будет замечательно, если вы сфокусируетесь на том, что вы оба сможете сделать для улучшения положения вещей. Вероятно, именно сейчас лучше всего сказать: «Моя новая работа очень важна для меня, но наши отношения намного важнее. Может, мы сумеем выделять время на каждой неделе, когда не будем позволять разным заботам вторгаться в то время, которое мы посвящаем друг другу». Некоторые соглашаются улучшить положение вещей, но пренебрегают обсуждением конкретных шагов, которые помогут изменить досадную для обоих ситуацию. Время для определения и согласования конкретных изменений в будущем является решающим моментом в искоренении основы поступившей жалобы.

Отказ

Многим из нас трудно сказать «нет» другому человеку. Наш дискомфорт при подобном прямом ответе, вероятно, ярче всего выражен в области интимных отношений. Это отражено в следующих двух маленьких историях:

«Иногда моя партнерша хочет секса, когда я хочу просто быть с ней рядом. Вся проблема в том, что я не могу сказать «нет». Я боюсь сделать ей больно или разозлить. К несчастью, я из тех, кто в результате злится на себя за неспособность выразить свои истинные чувства. А в таких условиях заниматься сексом не очень-то приятно.» *(Из авторских архивов)*

«Трудно сказать «нет» мужчине, который предлагает заняться сексом в конце свидания. Это особенно тяжело, если мы хорошо провели время вместе. Никогда не известно, как он себя поведет — примет ли виновато-огорченный вид или же разозлится и станет агрессивным.» *(Из авторских архивов)*

Эти истории демонстрируют нам те общие затруднения, мешающие сказать «нет». Мы можем посчитать, что отказ причинит другому боль или же разозлит и спровоцирует его или ее на агрессию. Находясь под давлением таких страхов, кажется, что спокойнее будет просто уступить. К несчастью, такое невольное согласие может породить негативные чувства. В результате последующее совместное времяпрепровождение может стать неприятным и для нас, и для нашего партнера.

Многие из нас не знают, что говорить «нет» — это нормально. Пожалуй, более важно то, что мы не знаем,

как это сделать. Ниже мы предлагаем несколько возможных способов сказать «нет».

Трехшаговый способ сказать «нет»

Многим людям легче, если у них есть определенный план или стратегия отказа от предложения интимной близости. Это помогает не позволить застать себя врасплох, когда не знаешь, как же выйти из этой потенциально неприятной ситуации тактично. Один из способов, который может вам помочь, состоит из трех конкретных шагов или фаз, заключающихся в следующем:

1. Дайте понять, что вы цените предложение («Спасибо за то, что подумал обо мне», «Приятно знать, что я так тебе нравлюсь, что ты предлагаешь мне это» и т. д.). Возможно, вы захотите также похвалить человека («Ты хороший человек»).

2. Скажите нет четко и недвусмысленно («Я не хотела бы заниматься любовью, идти на танцы или на свидание» и т. д.).

3. Предложите альтернативу, если это возможно («Однако я хотела бы поужинать вдвоем, сделать массаж спины» и т. д.).

Позитивные аспекты такого подхода очевидны. Сначала мы даем понять, что ценим интерес, проявленный к нам. В то же время мы ясно заявляем о своем нежелании принимать предложение. И наконец, мы завершаем разговор на позитивной ноте, предлагая какую-то альтернативу. Конечно, этот последний шаг не

всегда имеет смысл (например, когда мы отказываем человеку, с которым не хотим больше сталкиваться). Однако для любящих друг друга всегда существует взаимоприемлемая инициатива.

Избегайте неопределенности

Для только что описанной стратегии необходимо говорить «нет» четко и ясно. Тем не менее многие из нас грешат, по крайней мере иногда, неопределенностью, говоря о своих сексуальных и других потребностях. Представьте, например, если кто-то позитивно отвечает на предложение сексуальной близости, но потом проводит неопределенное количество времени, отмокая в ванной, в то время как терпеливо ждущий партнер засыпает. Или же некто отвечает, что хочет заняться сексом, но вместо этого заполняет ночь разговорами. Оба этих человека ведут себя двусмысленно, что может говорить об их противоречивом отношении к сексуальным отношениям.

Эффект от такой неопределенности обычно ниже, чем желаемый. Адресат зачастую начинает сомневаться по поводу намерений партнера. Он или она чувствуют собственную неуверенность или даже неадекватность («Почему я никак не пойму, что ты хочешь сказать?»). И эти чувства также могут вызвать злость («Почему я должен(а) догадываться?») или отчуждение. Такие реакции понятны в подобных обстоятельствах. Сталкиваясь с противоречивостью, многие из нас теряются и не знают, что делать — на что же реагировать? Прочтите следующее:

«Мне надоело, когда моя партнерша говорит мне, что мы будем заниматься любовью, когда я прихожу домой из вечерней школы, а она так занята учебой, что не может оторваться и сделать перерыв. Даже если предложение исходит от нее, иногда я сомневаюсь в том, что у нее есть намерение заниматься любовью.» *(Из авторских архивов)*

Всем нам будет лучше, если мы будем уделять некоторое время тому, чтобы определить, нет ли двусмысленности в наших собственных словах. Попробуйте найти несоответствие между тем, что вы говорите, и тем, что делаете. Чувствует ли ваш партнер смущение или неуверенность, говоря с вами? Если вы поймаете себя на двойственности ваших слов, определите, что же вы на самом деле имеете в виду, а затем скажите это четко. Это также поможет понять, почему вы сами себе противоречите.

Если же вам приходится воспринимать противоречивые слова и поступки, неплохо бы обсудить ваше смущение и спросить партнера, что же следует принимать за правду. Возможно, партнер признает ваше затруднение и сделает что-нибудь, чтобы помочь вам. Если он или она не хочет признавать свою непоследовательность, можно сказать о чувстве дискомфорта или замешательства, которые вы испытываете, получая два таких разных послания.

Невербальное сексуальное общение

Сексуальное общение не является исключительно словесным. Иногда прикосновение или улыбка могут

передать очень много информации. Голос, жесты, выражение лица и изменение темпа дыхания могут также быть важными элементами коммуникативного процесса:

«Обычно я могу сказать, когда моя любимая в настроении заниматься любовью. В ее лице появляется некоторая мягкость, а голос становится чуть подсевшим. Она чаще прикасается ко мне руками. И это выглядит так, будто она преподносит мне свое тело, незащищенное и ранимое. Есть некоторая доля правды во всех этих разговорах о языке тела. Ей редко приходится говорить о своем желании заняться сексом, потому что обычно я понимаю это.» *(Из авторских архивов)*

«Иногда, когда мне хочется, чтобы мой партнер прикоснулся к какой-либо части моего тела, я просто подношу ее ближе к его рукам или меняю положение так, чтобы эта часть была более доступна. При случае я направляю его руку своей, чтобы показать, какой ласки я хочу.» *(Из авторских архивов)*

Эти примеры показывают нам способы невербального общения, которое может иметь определенное значение в нашей сексуальной жизни. В этом разделе мы обращаем внимание на четыре важных компонента невербального сексуального общения: выражение лица, межличностная дистанция, прикосновения и звуки.

Выражение лица

Выражение лица часто передает те чувства, которые испытывает человек. Хотя здесь существует

определенное разнообразие, многие из нас умеют определять конкретные эмоции по выражению лица с достаточно высокой степенью точности. Взаимопонимание и близость между любовниками только увеличивают точность данного критерия.

[42]

Глядя на лица наших любимых во время занятия сексом, мы можем быстро узнать о степени удовольствия, которое они получают. Если мы видим выражение полного восторга, скорее всего, мы продолжим делать то же самое. Однако если мы видим что-то слабее экстаза, то можем решить попробовать что-то другое или же попытаемся получить какое-то словесное направление от партнера.

Выражение лица также очень помогает при разговоре о сексуальных проблемах. Если на лице партнера отражается злость, тревога или еще какая-нибудь разрушительная эмоция, есть смысл разобраться с этой эмоцией немедленно («Мне кажется, ты сердишься. Может, поговорим об этом?»). Напротив, если на лице читается интерес, энтузиазм или признательность, то это воодушевляет нас на дальнейшее выражение конкретного чувства или обсуждение конкретной проблемы. Неплохо также осознавать те невербальные послания, которые исходят от вас, в то время когда партнер делится с вами своими мыслями или чувствами. Иногда мы можем ненамеренно закончить полезный разговор, просто сжав челюсти или нахмурившись в неподходящий момент.

Межличностная дистанция

Социальные психологи и специалисты по общению могут многое рассказать о *личном пространстве*. Вкратце эта идея предполагает, что мы обычно устанавливаем разные уровни межличностного расстояния между нами и теми, с кем мы общаемся, в зависимости от наших отношений (реальных или желаемых). Интимное пространство, в которое мы допускаем друзей и любовников, ограничивает общение гораздо меньше, чем то, которое мы поддерживаем между нами и теми, кого не знаем или кто нам не нравится.

Очень поучительно понаблюдать за тем, что происходит в таких местах, как бары или вечеринки, где люди знакомятся друг с другом. Прочтите следующее:

«Когда я знаколюсь с людьми и они мне нравятся, я уделяю много внимания языку тела. Если они чувствуют себя неловко или отклоняются назад, когда я придвигаюсь ближе, то это очень хороший показатель того, что мой интерес не взаимен.» *(Из авторских архивов)*

Если кто-то пытается сократить межличностное расстояние, это в основном воспринимается как невербальный знак того, что ему или ей человек нравится или он или она хочет более близкого общения. Напротив, если кто-то отклоняется, когда другой человек придвигается ближе, то такое действие может восприниматься как недостаток интереса или мягкая форма отказа.

Любовники, между которыми межличностная дистанция сводится к минимуму, также могут использовать такие намеки в качестве сигналов желания близости. Когда ваш любимый(ая) приближается к вам и

ее или его тело доступно для ваших прикосновений и ласк, желание физической близости (не обязательно секса) вполне очевидно. Точно так же, когда он или она откатывается на другой край постели, это может быть сигналом: «Пожалуйста, не слишком приближайся ко мне сегодня ночью».

Прикосновения

Прикосновение — это мощное средство невербального сексуального общения. Руки могут передавать особую информацию. Например, увеличение или снижение темпа поглаживаний по спине партнера может давать знать о желании более или менее интенсивной ответной стимуляции. Протягивание рук и привлечение партнера ближе к себе может означать вашу готовность к более близкому контакту. На ранних стадиях развития отношений прикосновение также может использоваться для выражения желания быть ближе.

«Когда я знакоюсь с мужчиной и чувствую, что меня влечет к нему, я использую прикосновение, чтобы передать мои чувства. Прикосновение к предплечью его руки для подчеркивания значения чего-либо или же легкое прикосновение пальцев к его кисти на столе позволяют открыть мои чувства.» *(Из авторских архивов)*

[43]

Прикосновение также может снять злобу и загладить размолвку между временно отчужденными любовниками. Как утверждает один человек:

«Я обнаружил, что нежное прикосновение, с любовью переданное моей партнерше, творит чудеса, восстанавливая мир между нами после обмена злыми речами. Прикосновение к ней — это мой способ восстановления связи.» *(Из авторских архивов)*

Звуки

Многим людям, да практически всем, нравится издавать и слышать звуки во время занятий сексом. Некоторые отмечают, что учащенное дыхание, стоны, вздохи и крики во время оргазма могут сильно возбуждать. Также такие звуки помогают определить реакцию партнера на занятия любовью. Некоторые отмечают, что отсутствие звуков может сильно расстраивать:

Задайте себе вопрос. Если к вам это относится вообще, то что вам больше нравится — когда ваш партнер издает звуки в процессе занятий любовью или молчит? Если вам нравятся звуки (стоны и т. д.), то как вы относитесь к словам?

«Мой партнер редко издает звуки, когда мы занимаемся любовью. Меня это очень беспокоит. Фактически, это полное отключение. Иногда я даже не могу сказать, кончил он или нет. Если бы он не двигался, у меня было бы впечатление, что я занимаюсь любовью с трупом.» *(Из авторских архивов)*

Некоторые люди сознательно пытаются подавить спонтанные звуки во время сексуальных игр. Поступая так, они лишают сами себя мощного и приятного способа

невербального сексуального общения. Нередко их добровольное молчание мешает их партнерам возбудиться, как показывает вышеописанный пример.

В данном разделе мы узнали, что между любящими людьми не все должно выражаться словами. Однако выражение лица, межличностная дистанция, прикосновения или звуки не могут передать весь комплекс наших эмоций и потребностей в близких отношениях. Конечно, слова столь же необходимы. Как заметил один писатель, «как дополнение к вербальному общению действия и жесты превосходны. Но как заменители слов они непригодны» (Zilbergeld, 1978, p. 158).

Тупиковые ситуации

Искреннее общение между любящими и поддерживающими друг друга партнерами зачастую ведет к изменениям, которые радуют обоих. Однако даже огромный запас открытости, искренности, поддержки и понимания не может быть гарантией полного согласия во всех вопросах. Пары могут зайти в тупик. Ваш партнер может просто не захотеть попробовать новую позицию при половом акте. Или ваше предложение использовать вибратор в сексуальных играх может слишком напугать партнера. Может, оба не смогут прийти к согласию по поводу других нюансов отношений.

Что можно сделать, когда общение заходит в тупик? Может помочь продолжение разговора. Однако думать, что разговор, даже самый откровенный и с самой

большой степенью сочувствия, приведет к желаемым изменениям, было бы самообманом.

Иногда полезно поставить себя на место партнера. Попробуйте взглянуть на положение вещей с его точки зрения. Если вам трудно это сделать, попросите партнера помочь («Мне трудно понять твою точку зрения — можешь мне помочь?»). Если вы понимаете его или ее огорчения, обязательно скажите об этом. Признание целесообразности точки зрения другого называется **утверждением** (Gottman et al., 1976). Утверждение не подразумевает, что вы сдаетесь. Вы не говорите: «Ты прав(а), а я — нет». Вы просто признаете, что другая точка зрения тоже не лишена смысла, но при этом вы не разделяете ее с партнером. Иногда попытка увидеть правомерность другой точки зрения помогает разглядеть новую перспективу. А это поможет выйти из тупиковой ситуации. Если же разногласия даже после этой попытки продолжатся, возможно, будет проще признать то, что оба ваших мнения законны, но различны.

***Утверждение.** Признание того, что точка зрения одного партнера имеет основания, но может не разделяться другим партнером.*

Если ситуация зашла в тупик, то, возможно, партнерам будет лучше немного отдохнуть друг от друга. Иногда форсированное продолжение разговора, особенно когда эмоции достигают накала, может быть вредным. Хороший тактический ход — перенести разговор на другой раз. Может быть в будущем, когда каждый сможет оценить чувства другого сам, более успешный исход диалога станет возможным.

Иногда люди не могут или не хотят меняться. И подчас у них на это есть вполне объективные причины.

Конечно, все мы готовы отстаивать свое право на отказ делать что-то, что мы считаем предосудительным. Признание того же права за близким вам человеком является важным аспектом отношений, в которых есть взаимное уважение.

Невозможность найти выход из тупиковой ситуации — вовсе не повод для отчаяния. В конце концов, пара обсудила важную для них тему. Возможно, их взаимопонимание улучшилось, а близость укрепилась. В случае если неразрешенные тупиковые ситуации угрожают целостности отношений, можно порекомендовать консультацию у профессионалов. (В главе «Сексуальная терапия и совершенствование сексуальных отношений» приведены инструкции для выбора консультанта.)

Резюме главы

Важность общения

— Сексуальное общение зачастую весьма позитивно отражается на продолжительности и степени удовлетворенности сексуальными отношениями. Редкое или неэффективное сексуальное общение — одна из распространенных причин недовольства людей своей сексуальной жизнью.

— Великолепной основой для эффективного сексуального общения является взаимная эмпатия — лежащее в основе знание о том, что ваша забота о партнере является взаимной.

— Воспитание в детстве, часто создающее чувство дискомфорта по поводу сексуальных тем, позднее может стать причиной проблем в сексуальном общении.

— Наш язык характеризуется явным отсутствием эффективного и удобного словарного запаса на тему секса.

— Различия мужского и женского стилей общения с людьми могут помешать коммуникации. Мужчины в основном используют речь для передачи информации и советов, а также для поддержания своего статуса на высоте. В противоположность им женщины используют речь для установления близких отношений и эмоционального обмена.

— Некоторые отказываются говорить о сексе, так как такие разговоры разрушают непринужденность, непосредственность общения или же делают человека особенно уязвимым для осуждения, критики или отталкивания.

Как начать разговор?

— Зачастую бывает трудно начать разговор о сексе. Вот некоторые способы сделать это: разговор о разговоре, чтение о сексе и обсуждение материала, а также рассказывание друг другу сексуальных историй.

Слушание и обратная связь

— Общение наиболее успешно, когда есть активный слушатель и эффективный говорящий.

— Слушатель может оживлять общение, поддерживая контакт глаз с говорящим, а также за счет обратной связи или реакции на слова и выражения признательности за попытки начавшего разговор человека. Ему также следует поддерживать установку безусловного позитивного принятия по отношению к своему партнеру и эффективно использовать технику парафразирования.

Открытие потребностей партнера

— Попыткам говорить с партнерами о сексе часто мешают вопросы да-или-нет, которые вызывают неполные ответы. Эффективной альтернативой могут быть открытые вопросы или вопросы или-или.

— Ваше собственное самораскрытие может помочь вашему партнеру говорить о его потребностях. Обмен фантазиями, начиная с умеренных желаний, может быть особенно ценным в таком общении.

— Сравнение наблюдений и замечаний по поводу сексуальных потребностей, предпочтений и реакций до или после занятий сексом может стать очень ценным видом обмена.

— Позволение помогает партнерам свободнее делиться чувствами.

Учимся просить

— Просить помогает: а) принятие ответственности за собственное удовольствие; б) конкретность просьб; в) использование я-сообщений.

Критика и ее принятие

— Осознайте мотивы вашей критики. Критика, направленная на то, чтобы причинить боль или обвинить партнера, может оказаться разрушительной.

— Важно выбрать подходящее время и место для разговора о ваших огорчениях. Избегайте жалоб, когда ваш гнев на пике своей силы.

— Критика часто эффективна, если ее сочетать с похвалой. Люди обычно начинают стремиться к изменениям, когда их хвалят за сильные стороны и критикуют за то, что можно исправить.

— Очень действенно поощрять каждый небольшой шаг в процессе изменения нежелательного поведения.

— Вопросы, начинающиеся с «почему», обвиняющие партнера, не помогают процессу конструктивной критики.

— Мудро направлять гнев на поведение, а не на характер человека. Свой гнев лучше всего выражать ясно и честно с помощью я-сообщений, а не обвинять человека ты-сообщениями.

— Для отношений лучше всего будет, если ограничиться одной жалобой в течение разговора.

— Парафразирование критики партнера и признание понимания основательности и правомерности его или ее забот помогает установить эмпатический контакт и ведет к конструктивному диалогу.

— Полезно задавать проясняющие вопросы, когда критика носит неясный характер. Спокойное словесное выражение чувств, вызываемых критикой, помогает предотвратить непродуктивный разговор на повышенных тонах.

— Великолепным завершением сеанса критики будет концентрация на том, что можно сделать для исправления проблемы в отношениях.

Отказ

— Трехшаговая стратегия отказа от интимных предложений включает выражение признательности за предложение, четкий недвусмысленный отказ и предложение альтернативы, если это возможно.

— Во избежание неясности проверяйте время от времени, есть ли несоответствие между вашими собственными словами и последующими действиями. Человек, принимающий ваше двусмысленное сообщение, может выразить свое замешательство и спросить, на что же ему все-таки стоит реагировать.

Невербальное сексуальное общение

— Сексуальное общение не заключается только в словах. Выражение лица, межличностная дистанция, прикосновения и звуки также передают большое количество информации.

— Ценность невербального общения заключается в основном в его способности дополнять, а не замещать слова.

Тупиковые ситуации

— Сексуальное общение не всегда приводит к решениям. Взгляд на происходящее с точки зрения партнера может помочь выйти из тупика. Также может быть полезным отложить разговор на время, чтобы каждый смог сам оценить точку зрения партнера. Неразрешенный тупик не обязательно будет угрожать отношениям. Но если это так, то желательно обратиться к консультанту.

Рекомендуемая литература

Goodman, Gerald; and Esterly, Glenn (1988). *The Talk Book: The Intimate Science of Communication in Close Relationships*. Emmaus, PA: Rodale Press.

Великолепный источник для тех, кто самостоятельно ищет реальные практические рекомендации для укрепления отношений путем улучшения общения.

Gottman, John (1994). *Why Marriages Succeed or Fail*. New York: Simon & Schuster.

Информация, полученная в результате двадцатилетнего исследования общения в отношениях, помогает найти способы улучшения общения партнеров.

Levant, Ronald; and Brooks, Gary (Editors) (1997). *Men and Sex: New Psychological Perspectives*. New York: John Wiley & Sons.

Великолепное собрание статей, убедительно описывающих то, как мужская сексуальность формируется в процессе социализации, где не одобряется выражение эмоций и близость в отношениях. Различные авторы исследуют, как стиль воспитания в Северной Америке приводит к паттерну *сексуальности вне отношений*, овеществлению женщины, неверности и разврату, подходу к сексу как к товару и к сексуальным преступлениям. В заключительной статье даны рекомендации, как можно изменить такие деструктивные паттерны сексуальности вне отношений на личностном и социальном уровне.

Mckay Matthew; Davis Martha; and Fanning Patrick (1983). *Messages: The Communication Book*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Практическая книга, посвященная навыкам, относящимся к таким темам, как сексуальное общение, разрешение конфликтов и общение в семье.

Tannen Deborah (1990). *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation*. New York: Morrow. (Also available in paperback from Ballantine, 1991.)

Написанная легким, живым языком, хорошо продаваемая книга, в которой раскрыты важные различия в стилях ведения разговора у мужчин и женщин. Также рассматривается происхождение этих

различий и к каким трудностям во взаимоотношениях полов они могут привести. Читатель этой книги найдет много полезной информации, которая поможет улучшить его или ее общение с противоположным полом.

Сетевые ресурсы

Sexual Communication

ub-counseling.buffalo.edu/sexcom.shtml

Эта страничка сайта Консультационного центра в Баффало предлагает несколько подсказок для построения позитивного общения в отношениях.

Communicating about Sex

campus.houghton.edu/depts/psychology/sex6/

Слайд-шоу на тему секса и близости можно найти на сайте Хафтон Колледжа.

The Human Awareness Institute

www.hai.org

Институт познания человека является одной из многих частных организаций, предлагающих семинары для помощи парам в улучшении их общения и отношений. Подробнее об этих семинарах можно узнать на данном сайте.

Глава 7. Сексуальное поведение

Воздержание. Каковы преимущества и недостатки воздержания?

Эротические сны и фантазии. Какие функции выполняют сексуальные фантазии? Чем мужские сексуальные фантазии отличаются от женских?

Мастурбация. Как изменилось отношение к мастурбации за последние два века?

Проявления сексуальности: важность контекста

Какие особенности сексуального поведения придают ему позитивное или негативное значение?

Поцелуи и прикосновения

Почему прикосновения так важны?

Орально-генитальная стимуляция

Какими терминами обозначается оральная стимуляция мужских и женских половых органов? Насколько распространена орально-генитальная стимуляция?

Анальная стимуляция

Насколько распространен анальный контакт? Какие меры предосторожности необходимо предпринимать при таком половом акте?

Сексуальные проявления геев и лесбиянок

Как вы думаете, кто занимается сексом чаще — геи, лесбиянки или гетеросексуальные пары?

Коитус и коитальные позиции

В каких позах может происходить половой акт? В чем главный элемент тантрического секса?

Сексуальные стили

В чем заключаются три стиля сексуального взаимодействия — сексуальный транс, взаимодействие с партнером и ролевая игра?

«В течение моей жизни мои сексуальные проявления были очень разнообразны и менялись. В детстве мастурбация была моим тайным желанием и грехом, в котором я ни разу не покаялась священнику на исповеди. Тогда же «играть во врача» было чрезвычайно увлекательно и интригующе, ведь в этом было нечто «порочное». Многочасовые горячие поцелуи и петтинг в подростковом возрасте и на младших курсах колледжа — вот что пробудило во мне осознание собственной сексуальности. Мой первый опыт собственно полового акта состоялся с молодым человеком, которого я любила и которому доверяла. Это было переживание, глубоко потрясшее меня как физически, так и эмоционально. И даже по прошествии 30 лет воспоминание об этом доставляет мне огромное удовольствие. Как и у каждого, чья молодость пришлась на 60-е и 70-е годы, моменты секса ради развлечения сменялись в моей жизни периодами воздержания. После замужества — удобства и проблемы, связанные с обязательствами брака, секс в сочетании со страстным желанием забеременеть, беременность, рождение ребенка и кормление его грудью — все эти события расширили диапазон моей сексуальности. Сейчас же — гармонизация семейных отношений, карьера, личные интересы, регулярные

походы в парикмахерскую, а сексуальность — лишь приглушенные отголоски на заднем плане. И я с нетерпением жду, когда выйду на пенсию и у меня появится время и силы на нечто большее, чем просто кофе и поцелуй по утрам.» *(Из авторских архивов)*

Человеческая сексуальность чрезвычайно многообразна в своих проявлениях. Эмоции и значение, которое люди придают сексуальному поведению, тоже могут быть самыми разными. В этой главе мы приведем определения и рассмотрим некоторые типы сексуальных проявлений. Сначала в центре нашего внимания будут индивидуальные сексуальные проявления, затем мы рассмотрим контекст и значение в сексуальном поведении в целом. Напоследок же мы перейдем к обсуждению сексуального поведения в парах. А начнем с разговора о воздержании.

Воздержание

Когда человек, достигший физиологической зрелости, отказывается от сексуального поведения, принято говорить о факте *воздержания*. Воздержание, или сексуальная абстиненция, может составлять образ жизни человека до тех пор, пока он не вступит в сексуальные взаимоотношения, которые сочтет благотворными и подходящими для него. Воздержание не всегда рассматривается как форма сексуального самовыражения. Однако когда отказ от сексуальных отношений является сознательным решением человека, это решение само по себе и есть проявление его сексуальности. Существует два уровня воздержания. При **полном воздержании** человек не мастурбирует и не

имеет никаких половых контактов. Если речь идет о **частичном воздержании**, то это значит, что человек занимается мастурбацией, но не вступает в сексуальные отношения с другими людьми.

Полное воздержание. *Человек не мастурбирует и не имеет никаких половых контактов.*

Частичное воздержание. *Человек не вступает в сексуальные отношения с другими, но при этом занимается мастурбацией.*

Чаще всего идею воздержания связывают с религиозными обрядами. Так, вступление в монашеский орден или принятие сана требует соблюдения обета воздержания. В идеале религиозное воздержание призвано трансформировать сексуальную энергию и заставить ее служить на благо человечества (Abbott, 2000). Мать Тереза и Махатма Ганди являли собой пример служения этому идеалу и снискали всеобщее восхищение своей безупречной нравственностью (Sipe, 1990).

В 90-х годах проблема воздержания, особенно в форме сексуальной абстиненции в добрачный период, получила широкий общественный резонанс. Такая метаморфоза в общественном сознании нашла отражение в персонажах сериалов «Беверли Хиллс, 90210» и «Шаг за шагом», а также в образе героини Шер из «Невежественной». Все они гордо объявляют о своей девственности. О девственности откровенничали и Джули и Метт из шоу MTV «Настоящий мир — Нью-Орлеан». Сексуальную абстиненцию пропагандировали в школьных и церковных программах по сексуальному просвещению, а также в некоторых общественных организациях и в таких группах, как

«Спортсмены за воздержание». В 1993 году съезд южных баптистов развернул кампанию «Настоящая любовь тебя ждет». Подростки, принимавшие участие в этой кампании, подписывали обещание хранить целомудрие до свадьбы. К кампании присоединились и другие религиозные конфессии и секты по всей территории Соединенных Штатов (Werner, 1997).

У человека может быть немало причин воздерживаться от сексуальных контактов. Некоторые выбирают воздержание до свадьбы в силу религиозных или нравственных убеждений. Другие придерживаются сексуальной абстиненции до тех пор, пока не появится человек, сексуальные отношения с которым будут удовлетворять их личным критериям. Кто-то, возможно, соблюдает воздержание потому, что в прошлом ему довелось пережить разочарование или крах сексуальных отношений, и теперь он предпочитает, чтобы некоторое время его отношения с новым человеком не отягощали такой неоднозначный и сложный фактор, как секс (Elliott & Brantley, 1997). Вот рассказ одного молодого человека 28 лет:

«Не так давно в моей жизни был период, когда я воздерживался от секса в течение четырех лет. Отчасти это было связано с тем, что таким образом я предпочитал решать проблему предупреждения беременности. Я побывал по обе стороны рая и ада, и понял, что не хочу и не могу относиться к сексу беспечно, «запросто». Те чувства, что рождаются из физических взаимоотношений между людьми, слишком сильны, чтобы играть ими. Я ужасно боялся, что мне кто-нибудь снова причинит такую же боль или что я сам

сделаю кому-нибудь больно. И поэтому я предпочел вообще ни с кем не сближаться.» *(Из авторских архивов)*

Временами человек может быть настолько увлечен другими сторонами жизни, что секс для него просто перестает иметь первостепенное значение. Такие аргументы, связанные со здоровьем, как страх перед беременностью или боязнь заразиться инфекцией, передающейся половым путем, тоже иногда подталкивают человека к решению не вступать в сексуальные отношения.

Кроме того, воздержание является важным фактором излечения для тех, кто недавно избавился от пристрастия к алкоголю или наркотикам. Нередко люди употребляют алкоголь или другие психоактивные вещества для того, чтобы унять чувство тревоги. А тревога, возникающая в контексте сексуальных отношений, может послужить предпосылкой к срыву и возобновлению злоупотребления алкоголем и наркотическими веществами. Период воздержания дает человеку превосходный шанс разобраться в своих сексуальных чувствах и желаниях. К тому же во время выздоровления человек может сформировать навыки контроля над чувством тревожности, неизменно сопровождающим сексуальные отношения, не прибегая при этом к алкоголю или наркотикам (Pinhas, 1989).

Некоторые считают, что периоды воздержания могут быть чрезвычайно полезны. Это время, когда человек сосредоточивается на самом себе: осваивает науку доставлять себе удовольствие, учится ценить собственное одиночество, независимость и уединенность или отдает предпочтение работе и отношениям, не имеющим сексуальной подоплеки. В это время дружеские

отношения получают новое наполнение и приобретают новый смысл.

Несмотря на то что некоторым воздержание представляется полезным, с ним связан и ряд неудобств. И есть немало людей, которые предпочитают избегать воздержания. В данном случае речь может идти о недостатке физической любви и тоске по сексуальной близости. Также переход от воздержания к сексуальной активности зачастую сопряжен с некоторыми трудностями, поскольку перспектива возобновления сексуальных отношений зачастую представляется пугающей и создает чувство неловкости. Интересно, что среди огромного многообразия сексуальных проявлений воздержание — это единственная альтернатива, которую иногда трудно осознать и понять. И все же воздержание может быть добровольным и субъективно значимым решением какого-либо конкретного человека.

Эротические сны и фантазии

Отдельные формы сексуальных переживаний локализируются в психике человека. При этом они могут сопровождаться сексуальной активностью, а могут иметь место и вне сексуального поведения. Речь идет об эротических снах и фантазиях. Это психические переживания, которые порой являются порождением нашего воображения или происходят из жизненного опыта. Также они могут быть навеяны и сюжетами книг, картин, фотографий или фильмов.

Эротические сны

Эротические видения нередко посещают человека во сне, вне его сознательного контроля. Иногда они заканчиваются оргазмом. Содержание эротического сна, как и любого другого, может быть вполне логичным, но бывает и совершенно бессмысленным. Диапазон проявлений сексуальности во сне чрезвычайно широк — от традиционных сексуальных действий до поведения, на которое в реальной жизни наложено табу. Как эротические сны, так и фантазии наяву являются средствами выражения всевозможных переживаний, чувств и желаний и позволяют человеку экспериментировать с ними.

Почти все мужчины и две трети женщин, участвовавших в исследовании Кинси, сообщили, что видят эротические сны. Бывает, что проснувшись во время такого сна, человек обнаруживает у себя признаки сексуального возбуждения: эрекцию, увлажнение влагалища или что он совершает движения тазом. Иногда во сне человек испытывает оргазм, который получил название **ночного оргазма**. С наступлением оргазма мужчины обычно замечают появление спермы — отсюда и термин «мокрый сон». Женщины тоже переживают оргазм во сне (Renshaw, 1991). Но женский оргазм труднее идентифицировать в связи с отсутствием видимых доказательств. По данным одного из исследований, в котором принимали участие студентки колледжей, 30 % из них испытывали ночной оргазм. Другие 30 % никогда не слышали о таком. Женщины, которых отличали большая частота половых контактов и

оргазмов во время мастурбации, чаще испытывали оргазм во сне и помнили об этом (Well, 1983).

Ночной оргазм. Непроизвольный оргазм во сне.

Эротические фантазии

Эротические фантазии наяву, как правило, приходят к человеку в мечтах, во время мастурбации или сексуального контакта с партнером. Анализ результатов исследований показал, что 95 % мужчин и женщин имеют сексуальные фантазии (Leitenberg & Henning, 1995). Содержание фантазий весьма многообразно и может варьировать от неясных романтических образов до досконально воспроизведенных реальных переживаний из прошлого либо воображаемых. Фантазии гомосексуалистов и людей традиционной ориентации схожи по содержанию, за исключением пола воображаемого партнера (Leitenberg & Henning, 1995). Разнообразие, представленное в табл. 7.1, было выявлено в ходе исследования, посвященного содержанию эротических фантазий. Данные, приведенные в таблице, характеризуют диапазон содержания фантазий и свидетельствуют о некоторых половых различиях, разговор о которых у нас еще впереди.

Таблица 7.1. Сексуальные фантазии мужчин и женщин во время мастурбации

Содержание фантазий	Мужчины, %
любимым человеком	75
знакомцем(кой)	47
и более партнерами противоположного пола	33
действия, которые никогда не реализуются в жизни	19
чего-либо к сексу	13
в повседневном	10
физическом контакте	7

(Источник:Hunt, 1974.)

По результатам широкомасштабного исследования, выборку которого составили женщины в возрасте от 19 до 66 лет, было выделено 6 наиболее распространенных ролей, в которых женщины выступают в своих тайных фантазиях. «Прелестная дева» — это пассивная женщина, объект чьего-то желания. Она чертовски привлекательна, она просто неотразима, как традиционный персонаж любовных романов. «Жертва» является объектом сексуального унижения или насилия. Воображая себя в этой роли, женщина таким образом может удовлетворять свое любопытство на предмет опасного секса, не подвергая себя при этом реальной опасности. «Дикарка» — преследовательница и инициаторша сексуальных игр по собственным правилам. Она представляет себе такие безумные ситуации, как секс с несколькими партнерами или в общественном месте. Тем самым она в своих фантазиях попирает условности сексуального поведения. Хорошим примером тому может служить прежний до крайности вульгарный сексуальный образ актрисы и певицы Мадонны. «Госпожа» возбуждается от проявлений власти

над другим в отличие от «Возлюбленной», которая фантазирует о близости с сердечным другом, равным ей по положению и влиянию. Эти пять ролей несут в себе элемент активности, тогда как «Вуайеристка» испытывает возбуждение, представляя, как она подглядывает за людьми, которые занимаются сексом. Эротическое напряжение возрастает, если в ее фантазиях присутствует риск быть застигнутой врасплох за этим занятием (Boss & Maltz, 2001).

Функции фантазий

Эротические фантазии выполняют множество самых разнообразных функций. Некоторые из них перечислены в табл. 7.2. Прежде всего они служат источником возбуждения и удовольствия. Эротические мысли, как правило, усиливают сексуальное возбуждение во время мастурбации или сексуального контакта с партнером.

Таблица 7.2. Цель фантазий во время полового акта

Цель	Мужчины, %
для сексуального возбуждения	38
о том, чего в реальности никогда не происходит	18
о более привлекательном партнере	30
для стимуляции	3
ответить	10

(*Источник: Sue, 1979.*)

Приведенные ниже высказывания, первое из которых принадлежит женщине, а второе — мужчине, демонстрируют, насколько фантазии могут усилить физическое и эмоциональное ощущение удовольствия:

«Когда мы с моим партнером занимаемся сексом, я выбрасываю из головы абсолютно все мысли и полностью растворяюсь в происходящем. Все ароматы становятся сильнее и приятнее. Накатывает тепло, и я представляю, как мы с моим возлюбленным парим в дымке, лежа на кровати из облаков. Возбуждение нарастает, тела сливаются друг с другом, и в момент оргазма мы как будто становимся единым целым — физически и психически. Я ласкаю тело любимого, но ощущаю его как часть самой себя.» *(Из авторских архивов)*

«Занимаясь любовью, чаще всего я фантазирую, как будто мы с партнершей находимся на необитаемом тропическом острове. Теплое солнце «подруммянивает» наши тела до золотисто-коричневого цвета. Ритмично набегающие волны снимают напряжение и уносят с собой все тревоги. Мы с партнершей становимся единым целым.» *(Из авторских архивов)*

Кроме того, иногда сексуальные фантазии помогают преодолеть тревогу и подстегнуть сексуальную активность, а иногда и компенсировать некоторый дискомфорт, возникающий во время сексуального контакта. В фантазиях можно многократно мысленно переживать, как бы репетировать те или иные эпизоды и предвкушать новые сексуальные ощущения. Заранее же представляя себе томные взгляды, первый поцелуй или

новую сексуальную позу, человек, возможно, будет комфортнее чувствовать себя, претворяя все это в жизнь (Leitenberg & Henning, 1995).

Отдельные сексуальные фантазии служат вполне приемлемым способом выражения «запретных желаний». Тот факт, что сексуальные действия, осуществляемые в фантазиях, являются «запретными», нередко еще больше усиливает возбуждение. Человек, связанный со своим партнером прочными отношениями, фантазирует о сексе с кем-то из своих бывших любовников или любовниц либо с кем-то, к кому чувствует влечение. И это происходит несмотря на то, что с нынешним партнером его могут связывать серьезные обязательства. В своих фантазиях человек может переживать сладострастный групповой акт, вступать в гомосексуальные связи или в случайный контакт с незнакомым партнером, завязывать эротические отношения с друзьями и знакомыми, совершать инцест, заниматься сексом с животными и вообще делать все, что он только способен вообразить. Но при этом он не воплощает все это в жизнь. Далее мы приводим примеры, иллюстрирующие фантазии, связанные с «запретными желаниями». Например, это фантазия одной женщины во время мастурбации:

«Я представляю себе, как меня соблазняет другая женщина. Несмотря на то что у меня никогда не было секса с женщинами, стоит мне подумать, что она занимается со мной оральным сексом или наоборот, меня это здорово возбуждает.» *(Из авторских архивов)*

Фантазия мужчины во время мастурбации подтверждает результаты одного исследования о том, что каждый третий мужчина фантазирует о сексуальном

контакте с представителем того же пола (Ellis et al., 1987):

«Обычно я представляю себе некую женщину (не из числа моих знакомых), красивую блондинку, которая ложится под меня и позволяет мне ласкать ее в позе «69». Частенько в этих фантазиях появляется сильный бородатый мужчина, который стимулирует мой пенис ртом, а женщина в это время целует меня или позволяет мне ласкать ее внизу.» *(Из авторских архивов)*

Еще одна функция, которую выполняют сексуальные фантазии, заключается в освобождении человека от полоролевых стереотипов (Pinhas, 1985). По сути дела, чем больше женщина освобождается от гендерных стереотипов, тем глубже она погружается в мир сексуальных фантазий. Результаты одного опроса показали, что студентки колледжей, которым были свойственны более традиционные гендерные установки, реже фантазировали на сексуальные темы, чем более независимые участницы исследования, разделявшие более либеральные взгляды на роль женщины (Brown & Hart, 1977). Фантазии женщин, в которых они выступают в роли сексуальных агрессоров, и фантазии мужчин о сексе под принуждением служат достойной альтернативой традиционным гендерным стереотипам. 3 % женщин, участвовавших в исследовании Ханта (Hunt, 1974), и 16 % женской выборки исследования Сью (Sue, 1979) рассказали, что в своих фантазиях они представляют, как заставляют других заниматься с ними сексом. В своей первой книге о мужских сексуальных фантазиях Нэнси Фрайди (Nancy Friday) пишет, что одна из главных тем таких фантазий — это отказ мужчин от контроля в пользу полной пассивности:

«Может показаться, что это здорово и даже круто, всегда оставаться человеком, который выбирает женщин и решает, когда, где и как будет разыграна очередная постельная сцена. Но не безопаснее ли роль женщины? Мужчина находится в такой ситуации, как будто он пригласил друзей в новый ресторан. Что если это место не оправдает его ожиданий? Роль мачо заставляет мужчину всегда быть на высоте, в роли кинозвезды. Женщина же в таком случае выступает в роли критика. Таковы издержки, невидимые глазу» (1980, р. 274).

Хотя фантазии о сексе под принуждением составляют достойную альтернативу полоролевым ожиданиям, предъявляемым к мужчинам, фантазии похожего содержания, как правило, имеют для женщин совершенно иное значение. Женщинам, у которых собственная сексуальность вызывает смешанные чувства, фантазии такого рода позволяют участвовать в сексуальных приключениях, в которых нет места ответственности за свой выбор и чувству вины.

Общее и различное в сексуальных фантазиях мужчин и женщин

Женские и мужские сексуальные фантазии имеют ряд общих черт. Во-первых, во время контакта с партнером представители обоего пола фантазируют на сексуальные темы примерно с одинаковой частотой (Leitenberg & Henning, 1995). Во-вторых, как видно из табл. 7.1, содержание фантазий как у мужчин, так и у женщин представлено широким диапазоном воображаемых сюжетов. Однако исследование, в рамках которого был проведен анализ содержания сексуальных

фантазий мужчин и женщин (Leitenberg & Henning, 1995), выявило значительные различия между ними.

— Мужские фантазии носят более активный характер и в большей степени ориентированы на тело женщины и на то, что он хочет с ним сделать, в то время как фантазии женщин более пассивны, а центральное место в них занимает интерес мужчины к телу женщины.

— Главное место в сексуальных фантазиях мужчин занимает непосредственно половой акт, обнаженные тела и физическое удовлетворение, тогда как в фантазиях женщин доминирует эмоциональный контекст и романтика.

— Мужчины чаще женщин фантазируют о контактах с несколькими партнершами и о групповом сексе.

— В своих фантазиях мужчины чаще представляют себе сцены господства, в то время как женские фантазии преимущественно рисуют сцены подчинения.

У мужчин и женщин прослеживаются значительные различия по частоте фантазий о сексе под принуждением и фантазий о принуждении к сексу другого человека. Хотя, как уже отмечалось, такие фантазии могут выполнять функцию освобождения от полоролевых стереотипов, все же обычно они в гипертрофированной форме отражают стереотипы об активности мужчин и восприимчивости и пассивности женщин. Данные исследований свидетельствуют, что почти вдвое больше женщин, чем мужчин, фантазируют, как будто их принуждают к вступлению в сексуальный контакт (Krafo & Jaffe, 1984; Maltz & Boss, 1987). Нужно отметить, что удовольствие, которое они получают от фантазий о сексе под принуждением, вовсе не означает, что им на самом деле хочется стать жертвой изнасилования (Gold et al.,

1991). Женщина сама распоряжается своими сексуальными фантазиями, но став объектом сексуальной агрессии, она уже не может контролировать ситуацию.

Фантазии: помощь или помеха?

Эротические фантазии принято рассматривать как позитивный и благоприятный аспект сексуальности. Большинство людей характеризуют свои фантазии как приятные и возбуждающие (Leitenberg & Henning, 1995). Многие сексологи призывают своих клиентов прибегать к фантазиям как к источнику стимуляции, чтобы подстегнуть возбуждение и интерес. Сексуальные фантазии помогают многим женщинам испытать возбуждение и оргазм во время сексуального контакта. Дефициту же эротических фантазий часто сопутствует и слабое сексуальное желание и возбуждение (Boss & Maltz, 2001). К тому же данные исследования показали, что те, для кого секс связан с острым чувством вины, меньше возбуждаются от сексуальных фантазий, чем остальные люди (Follingstad & Kimbrell, 1986). Результаты другого исследования показали, что люди, в меньшей степени страдающие чувством вины из-за сексуальных фантазий во время полового акта, чаще предаются сексуальным фантазиям, проявляют большую сексуальную активность и испытывают большее удовлетворение, чем те, кто в большей степени подвержен чувству вины (Cado & Leitenberg, 1990).

Несмотря на то что данные большинства известных нам исследований подтверждают позитивное влияние эротического фантазирования, все же иногда сексуальные фантазии рассматривают как симптом

бедности гетеросексуальных отношений или признак наличия каких-либо других проблем (Shainess & Greenwald, 1971). Индивидуальное фантазирование во время секса с партнером может подточить доверие и близость в отношениях (Arfelbaum, 1980). Иногда рассказать о своих фантазиях бывает непросто. Исследование с участием студентов колледжа выявило у них двойные стандарты в отношении того, что касается значения фантазий партнера по сравнению со своими собственными. Юноши и девушки, участвовавшие в исследовании, считали свои фантазии о ком-то, кроме своего партнера, совершенно «нормальными», не опасными для стабильных отношений. Тем не менее при мысли о том, что партнер тоже может фантазировать о ком-то другом, они пугались и начинали ревновать, как будто фантазия — это разновидность неверности. В большинстве своем они утверждали: «Мой партнер должен быть удовлетворен только мной». Наиболее пугающими им представлялись фантазии партнера о ком-то, кто имел реальную возможность разрушить их отношения. То есть фантазии об общем друге или однокласснице расстраивали их значительно сильнее, чем эротические грезы о таком маловероятном сопернике, как какая-нибудь голливудская звезда (Yarab & Allgier, 1998).

Люди, перенесшие сексуальное насилие в детстве, иногда прибегают к особым фантазиям в стремлении сгладить последствия этой травмы. Однако они обнаруживают, что тем самым только бережат свою душевную рану и усиливают страдания. Некоторых жертв сексуального насилия неотступно преследуют навязчивые, нежелательные фантазии, возникающие в состоянии сексуального возбуждения. Важным

компонентом процесса выздоровления для таких клиентов является пробуждение новых фантазий, основанных на принятии себя, а также на взаимоотношениях с любимым человеком (Boss & Maltz, 2001). Как и во многих других аспектах сексуальности, будет ли эротическое фантазирование нести в себе созидательное или разрушительное начало, определяется его содержанием и теми целями, которые преследует человек.

Кое у кого возникает желание попробовать в реальной сексуальной жизни ту или иную свою фантазию. Воплощать фантазии в жизнь бывает приятно. Но если эта фантазия вступает в противоречие с системой ценностей другого человека или может повлечь за собой негативные последствия, необходимо заблаговременно взвесить все за и против. На некоторых людей фантазии действуют возбуждающе, пока они разворачиваются только в их воображении, а воплотив их в жизнь, они неизбежно переживают разочарование.

Большинство людей отделяют реальный мир от мира своих фантазий. Скажем, женщина, которой нравится фантазировать о сексуальном контакте с лучшим другом своего партнера, никогда на такое не решится. Людям, испытывающим вину за свои фантазии, чрезвычайно важно помнить, что мысли и чувства — не одно и то же. До тех пор пока человек способен «не выпускать наружу» фантазии, которые могли бы повредить ему самому или другим, ему не о чем волноваться.

В отдельных случаях фантазии подталкивают человека к поступкам, которые могут нанести вред окружающим. Особенно это касается тех, кто может

совершить сексуальное нападение на детей или взрослых. Человеку, который чувствует, что может совершить нечто подобное, необходимо обратиться за профессиональной психологической помощью. В главе «Сексуальные преступления» представлена более подробная информация о фантазиях и сексуальных агрессорах.

Мастурбация

В настоящей работе под термином **мастурбация** мы понимаем стимуляцию человеком собственных гениталий для получения сексуального удовольствия. Есть у мастурбации и другое название — *аутоэротизм*. Мы с вами обсудим цели и взгляды на мастурбацию, а также специфические приемы мастурбирования.

Мастурбация. *Стимуляция собственных половых органов с целью получения сексуального удовольствия.*

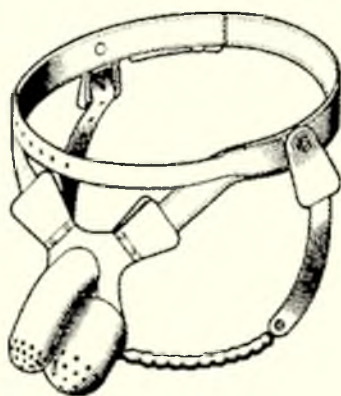
Взгляды на мастурбацию

На всем протяжении исторических эпох иудаизма и христианства мастурбация была и остается источником волнений в обществе и объектом нападков цензуры. Причиной такого положения вещей стало распространение ложной информации, а также непреодолимые чувства страха и стыда. Во многом негативное отношение к мастурбации продиктовано взглядами, провозглашенными в эпохи раннего иудаизма

и христианства. Основой их было убеждение в том, что продолжение рода является единственной целью, оправдывающей сексуальные взаимоотношения. Поскольку очевидно, что мастурбация не может привести к зачатию, она стала объектом яростного осуждения (Weisner-Hanks, 2000). В середине XVIII века «ужасы» мастурбации были преданы гласности во имя науки. Этим мы обязаны, главным образом, работам европейского врача по фамилии Тиссот (Tissot). Он ярко и красочно описал, какой колоссальный ущерб психике и организму наносит «самоосквернение». Тиссот утверждал, что сперма генерируется на основе крови и что семяизвержение наносит существенный вред здоровью. Подобное представление о мастурбации оказало заметное влияние на социальные установки и медицинские воззрения на это явление целых поколений европейцев и североамериканцев. Об этом свидетельствует «энциклопедия» здоровья, опубликованная в 1918 году, где были описаны «последствия» мастурбации:

«Прослеживается быстрое ухудшение состояния здоровья, наблюдается общая ослабленность, замедление роста, слабость в нижних конечностях, нервозность и дрожание рук, ухудшение памяти или способности к обучению, беспокойное поведение, ухудшение зрения, головные боли, нарушения сна или бессонница. Затем на глазах появляются ячмени, развивается слепота, слабоумие, чахотка, болезни спины, истощение, непроизвольное семяизвержение, снижение общего тонуса и энергии и потеря духа, умопомешательство и идиотия. Наступает бесповоротный крах духа и тела» (Wood & Ruddock, 1918, p. 812).

В XIX веке сексуальную абстиненцию, неприхотливость в пище и поддержание физического тонуса тела провозгласили ключевыми факторами здоровья. Преподобный Сильвестр Грэхем, который ратовал за приготовление пищи из муки грубого помола и чьим именем с тех пор называют крекеры из непросеянной пшеничной муки, писал, что при эякуляция из человека уходят бесценные «жизненные соки». Он призывал мужчин воздерживаться от мастурбации и даже от выполнения супружеского долга, дабы избежать морального и физического разложения. Доктор медицины Джон Харви Келлогг пошел еще дальше и продолжил разработки Грэхема. Он стал выпускать кукурузные хлопья, которые, по его замыслу, должны были помочь преодолеть желание мастурбировать и сексуальное желание вообще (Money, 1983). Наравне со всевозможными механическими приспособлениями для борьбы с мастурбацией предлагались и такие способы, как надевание бандажа на гениталии, связывание рук на время сна, намазывание клитора карболовой кислотой и сшивание крайней плоти (Michael et al., 1994).



Это блокирующее металлическое приспособление для гениталий на кожаных ремнях, запатентованное в

1910 году, было разработано для борьбы с мастурбацией у пациентов психиатрических клиник

Фрейд и большинство самых первых приверженцев его теории психоанализа полагали, что мастурбация не наносит вреда физическому здоровью человека, а мастурбацию в детстве считали совершенно нормальным явлением. Однако, по их мнению, занятия мастурбацией во взрослом возрасте могут привести к «незрелости» сексуального развития и неумению устанавливать хорошие сексуальные взаимоотношения. Современные исследования не выявили ни пользы, ни вреда мастурбации для сексуальной адаптации в период ранней взрослости (Leitenberg et al., 1993).

Современные взгляды отражают противоречивое отношение к проблеме мастурбации. Так, отголоски осуждающего отношения к этому явлению слышны до сих пор. В 1976 году Ватикан издал «Декларацию по некоторым вопросам сексуальной этики». В ней мастурбация характеризуется как «проявление серьезного внутреннего нарушения». В 1993 году эту тенденцию продолжил Папа Иоанн Павел II, который высказался о мастурбации как о нравственно неприемлемом поведении. Некоторые воздерживаются от мастурбации по религиозным соображениям:

«Я не занимаюсь мастурбацией, потому что родители и святая церковь научили меня, что сексуальные отношения в браке — это проявление любви Господней. Любые другие сексуальные действия обесценивают то, что происходит между мной и моей женой.» *(Из авторских архивов)*

Многие, напротив, считают мастурбацию позитивным и благотворным аспектом сексуальности. Например, Бетти Додсон, автор книги «Освободительная мастурбация», пишет:

«Разумеется, мастурбация — это наше первое естественное проявление сексуальности. Через нее мы открываем собственный эротизм, учимся сексуальному реагированию, учимся любить себя и формируем свою самооценку. В нашем обществе сексуальная умелость и чуткость реагирования не считаются «нормальными». Таким образом, в нас подавляют то, что свойственно нам по природе. Естественным же и «нормальным» считается сексуальная сдержанность. Однако секс, как и любой другой навык, нужно вырабатывать и практиковать» (1974, р. 13).

Цели мастурбации

Люди занимаются мастурбацией по ряду причин. Не последнее место среди них занимает удовольствие от возбуждения и оргазма. Чаще всего можно услышать, что цель мастурбации — снять сексуальное напряжение (Michael et al., 1994). И подчас удовольствие от аутоэротических забав кажется слаще, чем удовлетворение, полученное в процессе полового акта, о чем свидетельствует следующий отрывок:

«Я всегда считал, что удовольствие, получаемое при мастурбации, — «второго сорта». Но однажды, мысленно вернувшись к событиям накануне, когда утром я испытал огромную радость от мастурбации, а вечером занимался бессмысленным сексом с партнершей, не принесшим мне

ни малейшего удовольствия, я понял, что мои приоритеты весьма относительны.» *(Из авторских архивов)*

Некоторые утверждают, что независимая сексуальная разрядка через мастурбацию позволяет принимать более взвешенные решения о сексуальных отношениях с другими людьми. Но даже при наличии отношений мастурбация помогает разнообразить сексуальные интересы. Мастурбировать можно и вдвоем:

«Когда я ощущаю желание, а мой партнер — нет, он просто обнимает и целует меня, пока я мастурбирую. Также иногда после занятий любовью мне нравится прикасаться к себе, нежась в его объятиях. Это гораздо лучше, чем поодиночке шнырять в ванную.» *(Из авторских архивов)*

К тому же представление о том, что мастурбация является великолепным способом самопознания, имеет немало приверженцев. Специалист по сексуальному просвещению Элеонор Гамильтон рекомендует подросткам мастурбацию как средство снятия напряжения и «мирного сосуществования с собственными половыми органами» (1978, р. 33). Действительно, занимаясь мастурбацией, можно многое узнать о своих сексуальных реакциях. Самостимуляция нередко помогает женщинам достичь оргазма, а мужчинам — научиться лучше контролировать эякуляцию. (Мастурбация как инструмент для усиления сексуального удовлетворения рассматривается в главе «Сексуальная терапия и совершенствование сексуальных отношений»). В конце концов, есть люди, утверждающие, что мастурбация помогает им уснуть, так как ощущение расслабленности, разливающееся по телу после полового

контакта, может сопровождать и акт самоудовлетворения (Ellison, 2000).

Вопрос для критического размышления. Как вы думаете, что родители должны рассказать своим детям о мастурбации?

Что касается мастурбации, то обычно больше всего вопросов и беспокойств возникает по поводу того, «не слишком ли часто я этим занимаюсь». В табл. 7.3 приводится диапазон частоты мастурбирования среди студентов колледжей. Даже в тех источниках, где мастурбация рассматривается как «нормальное явление», мастурбирование «сверх меры» часто называют отклонением. При этом критерии чрезмерности, как правило, отсутствуют. Если человек занимается мастурбацией настолько часто, что это создает значительные проблемы в других сферах его жизни, то это может служить поводом для беспокойства. Однако в этом случае мастурбация скорее является симптомом или проявлением некоей внутренней проблемы, а не сама является таковой. Например, некто, испытывающий сильную тревогу, может прибегать к мастурбации в стремлении облегчить переживание тревоги или как к способу самоуспокоения. В этом случае проблемой является эмоциональное состояние тревоги, а вовсе не факт мастурбации.

Таблица 7.3. Две тысячи студентов колледжа отвечали на вопрос: «Как часто вы занимаетесь мастурбацией?» (Приведены проценты только для крайних точек континуума)

Не реже двух раз в неделю

Мужчины 50

Женщины 16

Не занимаюсь

Мужчины 12

Женщины 40

(*Источник:Elliot & Brantley, 1997.*)

Большинство мужчин и женщин, независимо от того, состоят они в браке или нет, время от времени занимаются мастурбацией. Женщины, как правило, начинают больше мастурбировать в возрасте старше 20 лет. Кинси выдвинул гипотезу о том, что это обуславливается усилением эротической восприимчивости, появлением возможности сформировать навыки самостимуляции в процессе эротических игр с партнером и ослаблением сексуальных запретов.

Как правило, люди не оставляют занятий мастурбацией и после вступления в брак. Фактически, те, у кого выше частота сексуальных контактов с партнером, чаще прибегают к мастурбации (Laumann et al., 1994). Тем не менее занятия мастурбацией при наличии сексуального партнера нередко считаются неуместными. Некоторые полагают, что сексуальные действия в отсутствие партнера недопустимы или что получая сексуальное удовлетворение от мастурбации, они лишают удовольствия своего партнера. Другие ошибочно воспринимают желание партнера мастурбировать как признак дисгармонии в отношениях между ними. Но до тех пор пока мастурбация не создает помех для интимной

близости людей, приносящей им обоим взаимное удовольствие, ее можно считать естественным элементом сексуального репертуара каждого из партнеров. Более того, в одном из исследований было обнаружено, что замужние женщины, которые испытывали оргазм во время мастурбации, получали большее удовольствие от секса и брака в целом, чем те, кто не занимался мастурбацией (Hurlbert & Whittaker, 1991).

Этническая принадлежность и мастурбация

Взрослых людей, которые склонны к занятиям мастурбацией и делают это чаще, чем другие, объединяет ряд общих особенностей. Они проявляют большой либерализм во взглядах, а удовольствие рассматривают как важную цель сексуальности. Белые мужчины и женщины мастурбируют чаще, чем афроамериканцы. Среди белых, чернокожих женщин и латиноамериканок самая низкая частота мастурбирования отмечена у последних. К тому же чем выше образовательный уровень, тем больше вероятность, что человек занимается мастурбацией. Вопреки ожиданиям, люди, живущие со своими сексуальными партнерами, мастурбируют чаще, чем те, кто живет в одиночестве. То есть, подводя итоги, можно сказать, что белые мужчины и женщины, получившие образование в колледже и живущие со своими сексуальными партнерами, занимаются мастурбацией гораздо чаще, чем другие. В связи с этим напрашивается вывод о том, что это явление во многом детерминировано влиянием социальной группы (Laumann et al., 1994).

Техники самоудовлетворения

В этой части мы предлагаем описания техник самоудовлетворения. Опыты самопознания порой помогают человеку лучше разобраться в ощущениях, которые он испытывает как в области гениталий, так и во всем теле. Читателей, желающих поэкспериментировать и готовых пройти несколько этапов, а может быть и все, мы приглашаем попробовать. Тех же, кто имеет нравственные предубеждения против мастурбации, мы призываем не поступаться своими принципами и не ставить экспериментов, направленных на самоудовлетворение.

Нередко случается, что впервые пытаясь достичь самоудовлетворения, человек переживает немало тревог. Если так случилось и с вами, то, возможно, вам помогут два следующих совета. Во-первых, ненадолго сосредоточьтесь на физическом расслаблении: несколько раз глубоко вздохните, активно дышите животом (на вдохе выпячивайте живот). Есть еще один способ расслабиться: на несколько секунд напрягите какую-нибудь часть тела, например руку или ногу, а потом расслабьте. Во-вторых, попытайтесь выбросить из головы мысли о «допустимости» или «порочности» самоудовлетворения. Вместо этого позвольте себе сконцентрироваться на приятных физических ощущениях, которые дает самостимуляция. Так как половые органы — это всего лишь одна из частей тела, мы предлагаем провести инспекцию анатомии всего организма, чтобы иметь возможность исследовать не только различные его структуры, но и чувственность в

целом. Как мужчины, так и женщины часто рассказывают, что их сексуальная чувствительность повышается, когда они перестают концентрироваться на гениталиях и уделяют больше внимания прикосновениям к потенциально чувствительным участкам, расположенным по всему телу.

Выделите время (не менее часа), когда вы сможете уединиться. Дайте мозгу несколько минут отдохнуть после шумного дня. Хорошо бы начать с расслабляющей ванны или душа. Заняться самоисследованием можно уже в ванне, не спеша водя по телу руками в мыльной пене. Неторопливо вытрите полотенцем, а затем исследуйте кончиками пальцев каждый сантиметр своего тела нежными поглаживаниями и прикосновениями к коже лица, рук, ног, живота и стоп.

Прикасаясь к своему телу, концентрируйте внимание на особенностях кожи и очертаниях тела. Сравните свои ощущения с открытыми и закрытыми глазами. Возможно, вам захочется поэкспериментировать, используя при этом лосьон для тела, масло или присыпку. От нежных поглаживаний переходите к более сильным массирующим движениям, уделяя наибольшее внимание тем участкам, где ощущается напряжение. Может быть, в этот момент вам захочется предаться сладостным фантазиям. Отметьте, насколько свободно вы дышите. Пусть ваше дыхание будет медленным и глубоким. Когда закончите, обратите внимание на свое самочувствие.

На следующем этапе переходите к исследованию половых органов, пробуя различные надавливания и поглаживания. Обратите внимание, какие прикосновения вам приятны. В нижеследующих абзацах мы приводим

описание различных способов прикосновений, которые можно использовать во время занятий мастурбацией.

Существует множество специфических техник мастурбации. Мужчины обычно обхватывают одной рукой ствол пениса, как показано на рис. 7.1. Некоторые пользуются лосьоном, другие отдают предпочтение естественному трению. Необходимую стимуляцию обеспечивают движения вверх-вниз с разной скоростью и силой надавливания. Кроме того, мужчины могут поглаживать головку пениса и уздечку или оттягивающими движениями ласкать мошонку. Или же, вместо того чтобы проделывать это руками, мужчины могут стимулировать пенис трением о матрас или о подушку.



Рис. 7.1. Мужская мастурбация

Женщины могут доставлять себе удовольствие с помощью самых разных техник. Чаще всего они двигают рукой вверх-вниз, назад-вперед или выполняют круговые движения в области половых губ и клитора (рис. 7.2). К стимуляции непосредственно головки клитора прибегают редко, хотя иногда ее стимулируют через капюшон клитора. Некоторые женщины раздражают область

клитора с помощью постельного белья или подушки. Другие мастурбируют, с силой сжимая бедра и напрягая тазовые мышцы, которые окружают вульву. Вопреки тому, что часто можно увидеть в порнографических фильмах, лишь немногие женщины, чтобы достичь оргазма во время мастурбации, вводят что-либо во влагалище. Только 1,5 % женщин, участвовавших в исследовании Шер Хайт (1976), вводили во влагалище палец или предмет фаллической формы. Больше половины женщин, составлявших эту крайне немногочисленную группу, перед введением прибегали к стимуляции клитора.

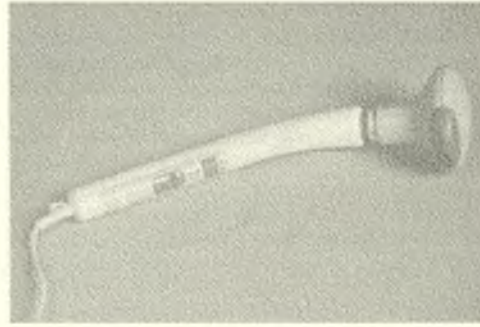


Рис. 7.2. Женская мастурбация

Среди людей и пар, практикующих мастурбацию, есть и такие, кто пользуется вибраторами или другими сексуальными игрушками. Таким образом они хотят получить дополнительное удовольствие или разнообразить свою сексуальную жизнь. Хотя иногда и мужчины с удовольствием пользуются вибраторами для стимуляции гениталий, но, как правило, женщины с большим энтузиазмом относятся к таким приспособлениям. Если вы хотите воспользоваться

вибратором для получения сексуального удовольствия, экспериментируйте не только с разными модификациями вибраторов, но и со способами их применения. Воздействуя вибратором на разные участки тела или гениталий, вы узнаете, что именно вас возбуждает. Двигая тазом или вибратором, вы, возможно, получите еще большее удовольствие.

На сегодняшний день существуют различные типы вибраторов, поскольку различны и предпочтения любителей ими пользоваться. В книге «Хорошие вибраторы — проводники в мире секса» Кэти Винкс и Энн Семанс (1994) подробно рассматривают все многообразие существующих ныне вибраторов. Вибраторы в форме полового члена, работающие от батареек, обычно вибрируют меньше, чем остальные. Их не нужно подключать к источнику электричества, и они наиболее доступны по цене. Ни в коем случае нельзя использовать электрические вибраторы, находясь рядом с водой, так как можно получить электрический разряд, который в ряде случаев приводит к летальному исходу. Существует два типа ручных вибраторов — в форме жезла и со съемными насадками. Съемные ручные вибрирующие насадки для душа — вот еще один альтернативный вариант. Некоторые женщины уже давно знают, что струя воды, направленная в область гениталий, может действовать чрезвычайно возбуждающе.



Два типа вибраторов: (слева) имеющие фаллическую форму, (справа) в форме жезла

Появление вибратора некогда ознаменовало колоссальный прорыв в медицине. Со времен Гиппократов и до 20-х годов XX века женщин, страдавших недомоганием, которое называли «истерией», врачи лечили, доводя их мануальным массажем гениталий до оргазма, получившего название «истерического параксизма» (Наступление посторгастического расслабления давало врачу возможность судить об эффективности лечения.) В 80-х годах XIX века вибратор появился как более эффективный медицинский инструмент, призванный сократить продолжительность таких сеансов (Otto, 1999).

Вибратор — это всего лишь одна из сексуальных игрушек для самоудовлетворения и усиления ощущений во время сексуального взаимодействия с партнером. Вплоть до середины XX века сексуальные игрушки изготавливали только мастера. Пользовались же ими преимущественно богачи, у которых было достаточно времени и средств, чтобы потворствовать собственным желаниям, не беспокоясь о хлебе насущном. Затем с переходом к промышленному изготовлению сексуальных игрушек в Азии наступила эпоха демократизации этих приспособлений. Во все времена искусственные модели

полового члена (дилдо, dildo) использовались для усиления сексуального возбуждения. Существуют также и небольшие модели, предназначенные для анальной стимуляции. В Китае и Японии уже несколько тысяч лет для получения удовольствия женщины пользуются специальными шариками (шарики бен-ва, ben-wa balls), один из которых полый, а другой наполнен густым жидким веществом. Женщина вводит их во влагалище, лежа при этом в гамаке или сидя на качелях. При раскачивании шарики внутри тоже двигаются и доставляют женщине сексуальное удовольствие. Мастурбируя, мужчины могут пользоваться резиновыми или латексными приспособлениями, имитирующими женские половые органы. Сегодня существуют усовершенствованные модели сексуальных игрушек, позволяющие одновременно стимулировать несколько генитальных зон. В будущем же нас ожидает еще большее разнообразие технических чудес (Otto, 1999).

Несмотря на то что в определенных ситуациях мастурбация может оказывать весьма благотворный эффект, не у каждого возникает желание прибегать к этому средству. Иногда попытки помочь людям, которые хотели бы искоренить свои негативные чувства, связанные с самостимуляцией, могут создать иллюзию, будто мастурбировать *необходимо*. Отнюдь. Мастурбация — это вовсе не повинность, а лишь одно из сексуальных проявлений человека.

Проявления сексуальности: роль контекста и значения

До сих пор мы говорили о том, каким образом человек может выражать свою сексуальность как отдельный индивидуум. Однако многие виды сексуального поведения, с которыми мы сталкиваемся, по большей части все же сводятся к взаимодействию между людьми. В этой части нашей книги мы остановимся на нескольких наиболее распространенных формах сексуального поведения, реализуемых во взаимодействии. Предлагаемая здесь последовательность вовсе не означает, что именно такое развитие сексуальных отношений «наиболее предпочтительно» в каждом конкретном сексуальном взаимодействии. Предположим, что гетеросексуальная пара предпочитает заниматься орально-генитальной стимуляцией *послесопития*, а не до него. Также все описанные здесь способы не являются обязательными в конкретных отношениях и взаимодействии каждой пары. Так, сексуальный контакт может включать весь сексуальный репертуар партнеров, а может состоять из любых его элементов, может увенчаться оргазмом, а может и нет. Как говорит один сексолог: «Однажды вам открывается истина, что секс — это не погоня за оргазмом, а скорее процесс, в ходе которого партнеры доставляют друг другу эротическое удовольствие. В сущности, секс — это бесконечный набор возможностей. Например, вы обнаруживаете, что легкое стимулирование гениталий или даже других зон оказывается неожиданно эротичным и расслабляющим» (Ellison, 2000). Обсуждение совместных сексуальных действий, за исключением коитуса и сексуальных проявлений у геев и лесбиянок, адресовано всем независимо от сексуальной ориентации. Фактически, из-за того что секс между однополыми партнерами не сводится к традиционному для

гетеросексуальных пар вагинальному половому акту, сексуальный репертуар геев и лесбиянок нередко оказывается более богатым и разнообразным, чем у лиц традиционной ориентации (Nichols, 2000; Sanders, 2000).

Аспекты сексуального взаимодействия

Несмотря на то что следующая часть посвящена технике секса, сексуальное взаимодействие не может происходить само по себе. Оно существует в контексте мотивации и значения, которое люди придают своим отношениям, а также в контексте этих отношений как таковых. Один из авторов предлагает собственное объяснение: «Мотивацией для секса может быть воодушевление или скука, физическая потребность или любовь, желание или чувство долга, одиночество или самодовольство. Секс может быть стремлением к власти или к равноправным отношениям, чисто механическим способом избавления от тревоги и напряжения или высокоэмоциональным слиянием любящих сердец. Секс также может быть способом довести себя до сладостного изнеможения перед сном или, наоборот, воспрянуть духом. Секс может быть наградой или стимулом, актом альтруистического самопожертвования или одолжением, а также проявлением себялюбия, ненадежности или нарциссизма. Секс может выражать почти все и означать практически что угодно» (Fillion, 1996, p. 41).

Чувства, желания и отношения оказывают огромное влияние на выбор сексуального поведения. Взаимное согласие является важным аспектом сексуальных отношений. Сексуальное взаимодействие, в котором оба партнера по-настоящему хотят участвовать, скорее

доставит паре незабываемые минуты и сказочные ощущения. Чуткость к своим сексуальным потребностям и потребностям партнера быстрее поможет партнерам достичь взаимного возбуждения и удовлетворения, чем любая техника секса. Поскольку отношения в целом не могут не сказываться на сексуальности, то лучше всего под предварительными ласками понимать все полутона и нюансы отношений между партнерами с момента их последнего сексуального контакта (Joannides, 1996).

Вопрос для критического размышления. Если эти данные исследований о сексуальных предпочтениях действительно отражают вкусы большинства мужчин и женщин, то почему, по вашему мнению, гетеросексуальные мужчины наибольшее внимание уделяют коитусу, тогда как женщины отдают предпочтение прелюдии и любовной игре после соития?

Особенности отношения к различным сексуальным проявлениям характеризуются определенными половыми различиями. Результаты одного из исследований, где студентов колледжа расспрашивали о том, отдают ли они предпочтение прелюдии, непосредственно соитию или ласкам после полового акта, показали следующее. Мужчины чаще всего предпочитают соитие, а женщины — любовную игру до и после полового акта (заключительные ласки не назвал ни один мужчина). Более того, женщины стремятся отводить на прелюдию и заключительные ласки больше времени, чем мужчины (Denny et al., 1984). Но, разумеется, наличие общих тенденций не исключает значительных индивидуальных различий в подобных сексуальных предпочтениях. Откровенное общение может помочь паре разобраться в

своих индивидуальных и изменчивых настроениях и желаниях.

Иерархия Малтца

Контекст, в котором реализуется сексуальное поведение, играет исключительно важную роль в формировании сексуального репертуара и укреплении взаимоотношений. Ученый-сексолог Уэнди Малтц разработал многоуровневую модель конструктивных и деструктивных проявлений сексуальности (Maltz, 1995a). Малтц рассматривает сексуальную энергию как нейтральную силу. Однако цель и последствия сексуального поведения могут задавать ей позитивное или негативное направление. Например, супружеский секс может быть страстным и ненасытным, а может, по сути, являться супружеским изнасилованием.

В основе трех позитивных уровней сексуального взаимодействия лежат обоюдный выбор, забота, уважение и безопасность. Как показано на рис. 7.3:

Уровень+ 1, исполнение позитивных ролей, отражает четкие гендерные стереотипы, продиктованные обществом или религиозными традициями. Согласно им мужчина (в гетеросексуальных парах) иницирует сексуальные отношения, а женщина их принимает. Сексуальные взаимоотношения на этом уровне характеризуются взаимным уважением без принуждения и обид. В таких отношениях царит ощущение безопасности и предсказуемости. Деторождение и снятие сексуального напряжения — вот главные цели, преследуемые партнерами.

Уровень +2, занятия любовью, сосредоточен на достижении обоюдного удовлетворения посредством творчества и экспериментирования в сексуальной сфере. Традиционным полоролевым стереотипам не место в таких отношениях, а секс превращается в эротическое развлечение. Партнеры глубже раскрываются через сексуальное самовыражение и общение, что создает атмосферу особой близости.

Уровень +3, истинная сексуальная близость, приносит партнерам ощущение глубокой и нерушимой связи между ними, неотъемлемой частью которой становится почтительное благоговение перед телом и эротическими ощущениями. Радость сексуального удовлетворения обязательно включает в себя выражение безграничной любви к своему партнеру.

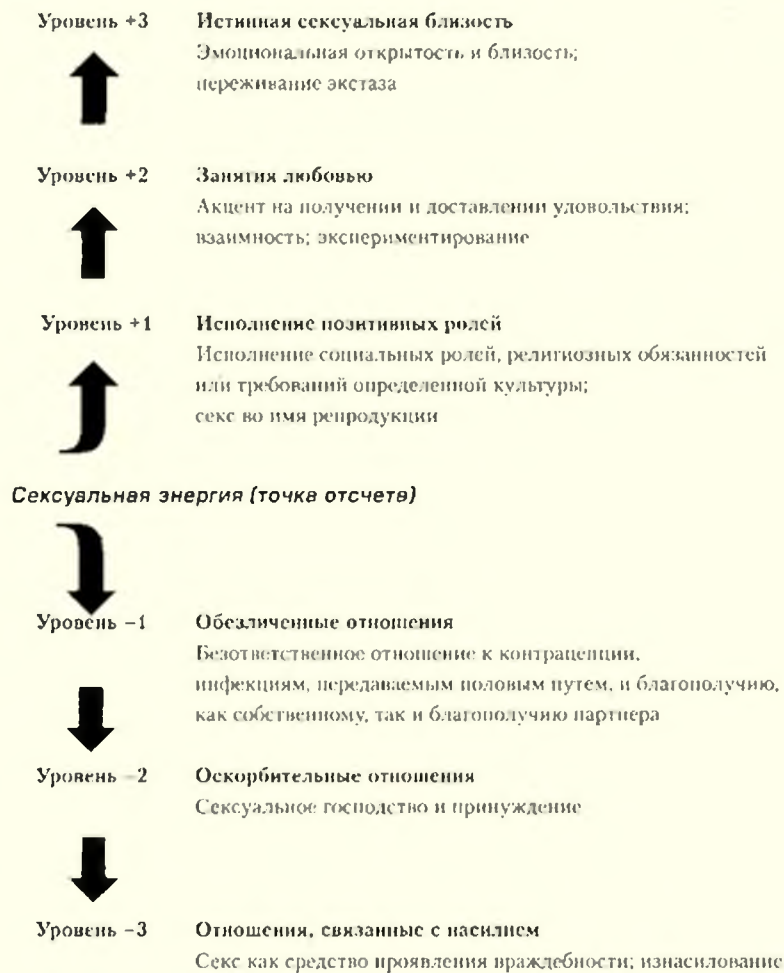


Рис. 7.3. Иерархия сексуальных взаимоотношений Малтца (Maltz, 1995a)

23-летний студент колледжа так описывает свои переживания:

«Однажды ночью мы начали целоваться, лежа в постели. Была полночь, когда мы занялись любовью, очень медленно, нежно и чувственно. Я ощущал неразрывную связь со своей девушкой, потому что, как мне казалось, мы растворились друг в друге, не замечая ничего вокруг.» *(Из авторских архивов)*

Эмоциональная искренность и открытость имеют первостепенную важность. Таким образом партнеры

достигают чувства еще большего единения. Истинная сексуальная близость является высшей точкой сексуальных ощущений. Она может длиться только миг, а может бесконечно наполнять и пронизывать все аспекты сексуальных отношений между людьми. Малтц отмечает, что сексуальные взаимоотношения могут стать травмирующим и суровым испытанием для одного из партнеров, виновником чего нередко оказывается другой. С другой стороны иерархии Малтца каждый следующий уровень отношений характеризуется нарастающей деструктивностью и жестокостью.

Уровень -1, обезличенные отношения, отличается недостаточным уважением и ответственностью по отношению к себе и другому человеку. В этом случае человек не принимает во внимание возможные негативные последствия для себя и своего партнера, в том числе такие как нежелательная беременность или риск заразиться инфекциями, передающимися половым путем, например СПИДом. Для этого уровня характерны безрадостный секс или неуважительное отношение к ценностям партнера (его состоянию здоровья или тому, какое значение он придает сексуальным ощущениям). В результате появляются чувства дискомфорта и тревоги.

Уровень -2, оскорбительные отношения. Такие отношения предполагают намеренное подчинение одним человеком другого путем психологического принуждения. Пример тому — изнасилование знакомым человеком без применения жестокости и инцест. Нередко картину дополняют вербальные унижения. Пользуясь своей извращенной логикой, эксплуататор оправдывает тот вред, который он наносит своему партнеру, или попросту его отрицает. Обычно такие отношения существенно

подрывают самоуважение, снижают самооценку эксплуатируемого партнера.

Уровень -3, отношения, связанные с насилием. Эти отношения имеют место в том случае, когда сексуальная энергия целенаправленно используется для выражения враждебности. Половые органы выступают в качестве оружия и мишени. Самый яркий пример таких отношений — изнасилование.

Задайте себе вопрос. К какому уровню иерархии Малтца относится ваше сексуальное поведение?

Чтобы сексуальные проявления стали элементом сексуального репертуара и способствовали укреплению отношений, они должны разворачиваться на одном из позитивных уровней и соответствовать системе ценностей обоих партнеров.

Поцелуи и прикосновения

Я люблю свое тело, когда оно с твоим.

Это нечто совершенно новое —

Крепче мышцы, острее нервы.

Я люблю твоё тело, я люблю его в
действии,

Я люблю его движения.

Я люблю ощущать твой позвоночник

И кости, и трепет-мощь-гладкость,

Которую я целую снова, снова и снова.
Я люблю целовать тебя и здесь, и там,
Я люблю медленно поглаживать колючий
ошеломительный пушок
Твоего электрического меха и то, что
вздывается из разделенной плоти...
И глаза с крупинками любви,
И возможно, я люблю трепет
Подо мной тебя, каждый раз такой новой.
(Cumings, 1923)

Поцелуи

Многие из нас помнят свой первый романтический поцелуй. Его наверняка сопровождало чувство неловкости. Поцелуй может быть мощным, глубоким, эротическим впечатлением, которое превосходно описал поэт Теннисон: «Однажды в долгом поцелуе он выпил душу сквозь мои уста».

Губы и рот чрезвычайно богаты чувствительными нервными окончаниями, доставляющими ощущения наслаждения. Вот почему любой из бесконечного множества поцелуев доставляет такое безграничное удовольствие и тому, кто целует, и тому, кого целуют. В Камасутре, классическом индийском трактате об эротике, можно найти описание семнадцати видов поцелуев (Ards, 2000). Поцелуй со сжатыми губами, как правило, нежнее и романтичнее, тогда как в глубокий, или

«французский», поцелуй обычно вкладывают больше сексуальной страсти. К тому же поцелуй чаще всего сопровождается целая гамма оральных ласк — партнеры лижут, сосут и слегка покусывают друг друга. Для поцелуев подходит вся поверхность тела человека. Вот как студенты описывают свои любимые поцелуи:

«Когда возлюбленный держит в руках мое лицо и ласково целует веки, я просто таю.

Я очень сильно завожусь, когда муж вводит язык ко мне в рот, как пенис во влагалище.

Если никто и никогда не сосал пальцы ваших ног, вы еще не жили.

Покрывая поцелуями тело своего любимого с ног до головы, я пьянею от его запаха и вкуса.» *(Из авторских архивов)*

Распространенные на Западе техники поцелуев и отношение к ним отнюдь не универсальны. К примеру, хотя эротическое искусство древних цивилизаций Японии и Китая отличалось подчеркнутой откровенностью, среди его сюжетов вы практически не найдете поцелуев рот в рот. Даже в XX веке отношение к эротическим поцелуям в губы в Японии было настолько негативным, что знаменитую скульптуру Родена «Поцелуй» сняли с экспозиции, когда в 20-х годах ее привезли туда в рамках выставки европейского искусства. В других культурах, таких как лепча в Евразии, чева и тонга в Африке и сириано в Южной Америке, поцелуй считается чем-то опасным для здоровья и отвратительным (Tiefer, 1995).

Прикосновения

Прикосновение — это одно из первых и самых важных ощущений, которое мы испытываем, как только появляемся на свет. Младенцы, которых кормили, но лишали стимуляции такого рода, умирали из-за дефицита прикосновений. Классическое исследование на животных показало, что у детенышей обезьян и других приматов, чьи физиологические потребности полностью удовлетворялись, но которые были лишены материнского прикосновения, во взрослом состоянии возникали значительные проблемы с адаптацией (Harlow & Harlow, 1962). Прикосновение — это фундамент, на котором строится человеческая сексуальность, основанная на взаимоотношениях с другими людьми. По оценкам Мастерса и Джонсон:

«Прикосновение является целью уже само по себе. Это первичная форма коммуникации, безмолвный голос, который, избегая вербальных ловушек, выражает чувства, переживаемые в тот или иной момент. Оно компенсирует физическое разделение, избежать которого не в силах ни один человек, буквально создавая ощущение единства между двумя людьми. Прикосновение — это чувственное удовольствие, исследование поверхности кожи, гибкости мускулов, очертаний тела. Единственной его целью является удовольствие от тактильного восприятия» (1976, р. 253).

Чтобы прикосновение несло в себе сексуальный заряд, оно не обязательно должно быть направлено на эрогенную зону. Вся поверхность тела человека представляет собой один сенсорный орган. Поэтому прикосновение практически к каждой его точке усиливает ощущение близости и сексуальное

возбуждение. А поскольку люди различаются по своим пристрастиям, им нравятся разные прикосновения, то партнерам рекомендуется открыто обсуждать свои предпочтения.

Все тело человека откликается на прикосновения. Но, разумеется, некоторые участки более восприимчивы к сексуальным ощущениям, чем другие. Люди естественным образом отличаются друг от друга тем, какие прикосновения они предпочитают. Многие мужчины и женщины находят чрезвычайно возбуждающим стимуляцию груди (особенно соска). Другим это неприятно. Существует очень немного женщин, которым для достижения оргазма достаточно просто стимулировать область груди (Masters & Johnson, 1966). Между размером груди и ее эротической чувствительностью не существует никакой связи. У некоторых женщин грудь становится более чувствительной и даже более нежной в определенные моменты менструального цикла. Поэтому в одной ситуации сильное нажатие на грудь кажется женщине очень возбуждающим, а через неделю оно будет ей неприятно, а еще через неделю она сочтет его грубым. Это еще раз доказывает значимость постоянного открытого общения между партнерами.

Стимуляция половых органов доставляет огромное удовольствие большинству мужчин и женщин. Чаще всего первый опыт мануальной стимуляции гениталий человек получает во время мастурбации. Этот опыт самопознания, таким образом, служит фундаментом для последующего формирования навыков взаимодействия с партнером. Те люди, которые не имели прежде опыта занятий мастурбацией, могут совместно с партнером познавать, что именно им приятно. Один из партнеров

может прикасаться к другому или они могут одновременно исследовать чувствительность друг друга. Мануальная стимуляция сама по себе может доставить удовольствие или довести до оргазма, а может быть прелюдией к последующим действиям.

Мануальная стимуляция женских гениталий

Диапазон всевозможных генитальных прикосновений, вызывающих возбуждение у тех или иных женщин, просто огромен. Даже предпочтения одной и той же женщины могут меняться в зависимости от момента. Иногда женщинам нравятся нежные, а иногда настойчивые движения, причем в разных точках вульвы. Непосредственное стимулирование клитора некоторым женщинам доставляет дискомфорт. И они поэтому предпочитают прикосновения над ним и вокруг него. Введение пальца во влагалище может усилить возбуждение. Большинству женщин, хотя и не всем, для достижения оргазма необходимо придерживаться равномерного ритма и силы надавливания вплоть до его наступления (Ellison, 2000).

Анальную стимуляцию или проникновение в анус одни женщины считают эротичным, а другие — нет. Очень важно не прикасаться к вульве или к влагалищу тем же пальцем, который участвовал в анальной стимуляции. Это связано с тем, что бактерии, находящиеся в прямой кишке, при попадании во влагалище могут привести к инфекционному заболеванию.

Ткани вульвы чрезвычайно нежны и чувствительны. Если из-за недостатка смазки вульва будет плохо увлажнена, у женщины может появиться раздражение. С помощью таких смазок, как специальное желе или безалкогольный лосьон, не имеющий запаха, или с помощью слюны можно увлажнить пальцы и вульву, что сделает прикосновения более приятными.

Мануальная стимуляция мужских гениталий

Мужчины, как и женщины, тоже имеют весьма индивидуальные предпочтения относительно техник мануальной стимуляции. По мере нарастания возбуждения они могут стремиться к более нежным или, напротив, настойчивым прикосновениям, желать более быстрых или, наоборот, медленных движений. Обычно они предпочитают нежные или настойчивые движения вдоль по стволу и головке полового члена и легкие тянущие прикосновения к мошонке. Некоторые мужчины испытывают неприятные ощущения в головке члена, если прикоснуться к нему сразу после оргазма. Кое-кто из мужчин считает, что использование смазки с помощью лосьона или слюны усиливает удовольствие. (Если гетеросексуальная пара после мануальной стимуляции переходит к половому акту, то лосьон должен быть таким, чтобы не вызывать раздражение тканей женских половых органов). Кроме того, некоторые мужчины получают удовольствие от мануальной стимуляции ануса или проникновения в него.

Орально-генитальная стимуляция

И рот, и половые органы являются первичными биологическими эрогенными зонами. Это области тела, изобилующие сенсорными нервными окончаниями. Вот почему пары, психологически готовые к орально-генитальной стимуляции, получают огромное удовольствие, когда каждый из партнеров принимает ласки и сам отвечает тем же. В результате орально-генитального контакта его участники получают удовольствие, возбуждаются или достигают оргазма. Как утверждает одна женщина:

«Думаю, мужчины уделяют слишком много внимания тому, чтобы женщина испытывала оргазм при «традиционном» сексе. Большинство же знакомых мне женщин, в том числе и я сама, испытывают оргазм (не считая мастурбации) только при оральном сексе. Я, к примеру, получаю огромное удовольствие от орального секса, причем не только принимая ласки партнера, но и занимая активную позицию. Мне нравится видеть, слышать, обонять и ощущать вкус этого действия.» *(Из авторских архивов)*

Орально-генитальная стимуляция может происходить индивидуально (один партнер стимулирует половые органы другого) или одновременно. Некоторые предпочитают индивидуальный оральный секс, так как могут сконцентрироваться либо только на активной, либо только на пассивной роли. Другие получают особое удовольствие от одновременного стимулирования ртом гениталий друг друга. Одновременное стимулирование иногда называют «69», потому что положение тел партнеров внешне напоминает эту цифру (рис. 7.4). Кроме той позиции, которая изображена на рисунке, для

одновременной стимуляции подходит целый ряд других поз. Например, лежать рядом, используя бедро партнера в качестве подушки. Когда в процессе одновременной орально-генитальной стимуляции возбуждение нарастает, партнерам следует быть очень аккуратными, чтобы слишком сильным сосанием или покусыванием не причинить друг другу вреда.



Рис. 7.4. Одновременная орально-генитальная стимуляция в позе «69»

Для обозначения оральной стимуляции мужских и женских половых органов существует два разных термина. **Куннилингус**— это процесс оральной стимуляции вульвы, то есть клитора, малых половых губ, преддверия и входа во влагалище. Многие женщины находят, что теплые, мягкие и влажные губы и язык партнера доставляют огромное удовольствие и способствуют возбуждению и достижению оргазма. Среди приемов такой стимуляции — быстрые и медленные движения языком по кругу или вперед-назад в области клитора, сосание клитора и малых половых губ и введение языка в вагинальное отверстие. Некоторые женщины испытывают особенно острое возбуждение от одновременной мануальной стимуляции влагалища и орального стимулирования области клитора.

Куннилингус.Оральная стимуляция вульвы.

Фелляция— это оральная стимуляция пениса и мошонки. Данные обоих исследований Кинси показали, что в гетеросексуальных парах женщины реже занимаются стимуляцией партнеров, чем наоборот. Другой вариант оральной стимуляции мужских гениталий заключается в лизании, сосании головки, уздечки и ствола полового члена. Кроме того, партнерша может лизать и брать в рот яички. Некоторые мужчины отдают предпочтение сочетанию оральной стимуляции головки пениса с мануальным стимулированием его ствола, яичек или ануса.

Фелляция.Оральная стимуляция пениса.

Лучше всего, чтобы активный партнер во время фелляции контролировал движения другого, обхватив пенис ниже собственных губ, чтобы не допустить его проникновения в рот глубже, чем ему того хотелось бы. Это позволяет избежать рвотного рефлекса. ^[44]К тому же слишком энергичные движения пениса могут привести к разрыву тканей губ, если партнер попытается защитить пенис от своих зубов.

Разные пары по-разному относятся к эякуляции в рот, которая может являться элементом оральной стимуляции мужских гениталий. Многие считают это приемлемым; некоторые находят возбуждающим; другие — нет. Партнеры могут заблаговременно договориться о том, что когда мужчина, принимающий ласки, будет близок к оргазму, он вынет свой член изо рта партнера или партнерши. В тех парах, где партнеры не возражают против эякуляции в рот, сперму иногда проглатывают, а иногда нет, в зависимости от предпочтений.

Есть люди, испытывающие психологические и/ или нравственные колебания по поводу орально-генитальной стимуляции. Как мы уже видели, на сексуальные контакты, не приводящие к наступлению беременности в браке, с давних времен наложено клеймо аморальных, «противоестественных действий». И многие до сих пор считают, что оральный секс — это плохо. Более того, это убеждение часто возводилось и возводится до сих пор в ранг закона. Термин **СОДОМИЯ** охватывает широкий спектр сексуальных проявлений, не связанных с коитусом (включая наравне с анальным половым актом и орально-генитальные контакты). В некоторых штатах эти проявления и по сей день считаются противозаконными и караются наказанием до 20 лет тюремного заключения. В 1986 году после бурных дебатов Верховный Суд поддержал право каждого штата принимать законы о содомии и в соответствии с ними назначать наказание (*Hardwic v. Bowers*, 106 S Ct. 2841). Хотя к законам, запрещающим содомию, обращаются крайне редко, они до сих пор фигурируют в законодательных уставах многих американских штатов (Современная сексуальность, 2000).

Содомия. Неопределенно сформулированная юридическая категория, куда вошли такие некоитальные сексуальные контакты, как орально-генитальная стимуляция и анальный половой акт.

Колебания других связаны с убеждением в негигиеничности орально-генитальной стимуляции и непривлекательности самих половых органов. Кроме того, многие считают гениталии «грязными», так как они расположены в непосредственной близости от мочеиспускательного отверстия и ануса. Однако для поддержания половых органов в чистоте достаточно

ежедневно мыть их с помощью мыла и воды. Возможно, кому-то, у кого сложился негативный образ своего пениса или собственной вульвы, трудно чувствовать себя комфортно, принимая оральные ласки.

Еще одна причина отказа отдельных гетеросексуалов от занятий оральным сексом кроется в укоренившемся мнении, будто это гомосексуальный акт — даже если его совершает гетеросексуальная пара. Хотя многие гомосексуалисты действительно занимаются оральным сексом, природа орального секса все же не связана с гомосексуализмом. Напротив, гомосексуальный или гетеросексуальный характер этого действия зависит от пола людей, которые его осуществляют.

Несмотря на такое многообразие предубеждений, орально-генитальные контакты достаточно распространены и, согласно данным Кинси, продолжают завоевывать сторонников. Одно из недавних исследований показало, что значение и роль орально-генитального секса менялись с течением времени. Женщины, родившиеся до 1950 года, практически не занимались оральным сексом в школе и до замужества. Это происходило только после того, как у людей появлялись взаимные обязательства и они уже некоторое время состояли в близких отношениях. В 90-х годах, напротив, около половины студенток колледжа имели опыт орального секса, а во многих случаях этот опыт был получен раньше, чем девушка потеряла девственность. Нередко к оральному сексу прибегают как к способу не вступить в половой акт и таким образом чисто физиологически сохранить девственность (Ellison, 2000).

Однако, как показано во вставке «Опыт орального секса среди американских женщин и мужчин», между разными сегментами американского общества до сих пор прослеживаются различия, касающиеся опыта орального секса и отношения к нему.

Лики сексуальности. *Опыт орального секса среди американских женщин и мужчин*

В ходе Общенационального опроса в области здравоохранения и социальной жизни (Laumann et al... 1994) мужчин и женщин разной расовой принадлежности, образовательного уровня и вероисповедания спрашивали об имеющемся у них опыте занятий оральным сексом с целью проведения сравнительного анализа. Данные, приведенные в таблице, отражают значительные различия, связанные не только с расовой принадлежностью, но и с образовательным уровнем, а также с религиозными предпочтениями. В целом белые американцы (как мужчины, так и женщины) имеют больший опыт орального секса, за ними следуют латиноамериканцы. Афроамериканцы же занимаются оральным сексом реже других. Другое исследование, в рамках которого белых американских мужчин сравнивали с афроамериканцами, равными им по социоэкономическому статусу, выявило примерно одинаковую частоту занятий оральным сексом. Это свидетельствует о том, что сексуальное поведение все же более тесно связано с социоэкономическим статусом, нежели с цветом кожи (Samuels, 1997). Люди, получившие более престижное образование, значительно чаще занимаются оральным сексом. Причем эта закономерность более явно прослеживается у женщин,

чем у мужчин. Результаты еще одного исследования подтверждают существование таких различий среди женщин. «Деловые женщины» более склонны считать оральный секс «нормальным», чем домохозяйки (65 против 43 %) (Janus & Janus, 1993). Примечательно, что хотя мужчины и женщины, независимо от своего образовательного уровня, сегодня больше приветствуют практики орального секса, чем участники исследования Кинси (исследование Кинси, проводившееся в конце 40-х — начале 50-х, показало, что 60 % пар, окончивших колледж, 20 % пар, окончивших среднюю школу, и 10 % пар, получивших только начальное образование, использовали оральную стимуляцию как элемент супружеских отношений), частота оральных сексуальных контактов по-прежнему положительно связана с уровнем полученного образования.

	Активная роль в занятиях оральным сексом, %		Пас занят
	Мужчины	Женщины	
	81	75	81
	51	34	66
ы	71	60	73
образование	59	41	61
образование	75	60	77
	81	78	84
протестантизм	67	56	70
не протестантизма	82	74	83
	82	74	82
г	79	78	83

(Источник: Laumann et al., 1994, p. 141.)

Поскольку орально-генитальный контакт, как правило, предполагает обмен жидкостями организма, существует риск передачи или заражения вирусом ВИЧ (вирусом, вызывающим СПИД) (Baba et al., 1997; Torassa, 2000). Этот вирус попадает в кровь через мельчайшие повреждения на коже рта или гениталий. Хотя риск заразиться вирусом ВИЧ при орально-генитальном

контакте невелик, только моногамные партнеры, не являющиеся носителями вируса, полностью гарантированы от заражения при орально-генитальном контакте.

Анальная стимуляция

Существует мнение, что анальная стимуляция, как и орально-генитальная, в сущности, представляет собой гомосексуальный акт. Однако около 10 % гетеросексуальных пар регулярно практикуют введение полового члена в анус (Voeller, 1991), и около 25 % взрослых людей хотя бы раз в жизни занимались анальным сексом (Seidman & Johnson, 1970). Анус чрезвычайно богат насыщен нервными окончаниями, обеспечивающими эротические ощущения. Некоторые женщины утверждают, что анальный половой акт позволяет им достичь оргазма (Masters & Johnson, 1970). Мужчины, причем как геи, так и гетеросексуалы, также нередко испытывают оргазм во время проникновения в анус.

Помимо прочего анальную стимуляцию можно использовать для возбуждения и внесения разнообразия в сексуальную жизнь не только в ходе сексуального взаимодействия в паре, но во время мастурбации. Мануальное поглаживание анального отверстия или введение внутрь одного или нескольких пальцев во время мастурбации или секса с партнером доставляет некоторым особое удовольствие.

Занятия анальным сексом, однако, связаны с весьма существенным риском для здоровья человека. Анальный

половой акт создает максимальный риск передачи вируса ВИЧ, особенно для пассивного партнера. Для женщин риск заразиться ВИЧ-инфекцией через незащищенный анальный половой акт выше, чем при незащищенном вагинальном контакте (Silverman & Gross, 1997). Если гетеросексуальные пары и мужчины-геи стремятся снизить риск заражения этим смертельным вирусом, им следует отказаться от анального секса или пользоваться презервативом и практиковать прерывание полового акта перед эякуляцией.

Поскольку анус состоит из очень нежных тканей, во время анальной стимуляции необходимо проявлять особую заботу о партнере. Чтобы избежать дискомфорта и повреждений, следует пользоваться смазками, не вызывающими раздражения, а проникновение внутрь должно быть особенно осторожным. Можно нанести смазку не только на анус, но и на половой член или на предмет, предназначенный для стимуляции. Иногда во время анального полового акта пассивный партнер тужится (как при испражнении), чтобы расслабить сфинктер. Движения активного партнера должны быть медленными и осторожными, а сам он должен следить, чтобы угол наклона и направление движения пениса или предмета, используемого для стимуляции, совпадали с положением прямой кишки (Morin, 1981).

Гетеросексуальным парам не следует заниматься вагинальным сексом сразу после анального полового акта, поскольку бактерии, находящиеся в прямой кишке, могут вызвать инфекционные заболевания влагалища. Чтобы этого избежать, лучше сначала заниматься вагинальным сексом, а уже потом анальным. Также можно пользоваться презервативом во время анального контакта, а затем, прежде чем переходить к стимуляции

пенисом рта или влагалища женщины, мужчина должен тщательно вымыть гениталии водой с мылом. Оральная стимуляция ануса, известная как **анилингус**(или, на сленге, римминг), — занятие чрезвычайно рискованное. Всевозможные кишечные инфекции, гепатит и инфекции, передающиеся половым путем, — вот неполный перечень того, чем можно заразиться самому или заразить партнера через орально-анальный контакт даже при условии соблюдения всех правил гигиены и использования таких барьерных методов профилактики, как латексные салфетки. ^[45]

Анилингус. Оральная стимуляция ануса.

Сексуальные проявления геев и лесбиянок

Сексуальное поведение лиц гомосексуальной ориентации схоже с тем, которое демонстрируют гетеросексуалы, за исключением введения пениса во влагалище. Прикосновения, поцелуи, телесные контакты, мануально-генитальная, орально-генитальная и анальная стимуляция — вот что входит в сексуальный репертуар геев и лесбиянок.

Сексуальное поведение лесбиянок

О сексуальной жизни лесбиянок бытует ряд заблуждений. Одно из них заключается в том, будто секс между женщинами не приносит им удовольствия из-за отсутствия пениса. Это утверждение получило опровержение в исследовании Кинси в 1953 году. Как

выяснилось из результатов исследования Кинси, процент половых контактов, заканчивающихся оргазмом, у лесбиянок выше, чем у замужних женщин гетеросексуальной ориентации. Прожив пять лет в браке, только 55 % гетеросексуальных женщин испытывали оргазм в 60-100 % сексуальных контактов со своими мужьями. Что касается лесбиянок, то по истечении пятилетнего периода сексуальных взаимоотношений 78 % из них достигали оргазма в 60-100 % половых актов. Кинси выдвинул предположение, что, возможно, такие результаты связаны с тем, что представители одного пола лучше распознают сексуальные и психологические реакции друг друга, чем разнополые.

Шер Хайт утверждает, что женщины достигают большего сексуального удовлетворения в лесбийских отношениях потому, что «сексуальный контакт между лесбиянками, как правило, продолжается дольше, и в большей степени ориентирован на чувствительность всех участков тела» (1976, р. 413). В табл. 7.4 представлены сексуальные проявления и реакции лесбиянок в сравнении с женщинами традиционной ориентации.

Таблица 7.4. Сравнительный анализ последнего сексуального опыта лесбиянок и гетеросексуальных женщин

	Лесбиянки, %
к оргазмов	32
роль в занятиях оральным сексом	48
олее 15 минут	4
е часа	39

(*Источник:*Статистические данные о лесбиянках заимствованы из исследования журнала «Адвокат» (Lever, 1994); статистика по женщинам гетеросексуальной ориентации приведена по данным Общенационального опроса в области здравоохранения и социальной жизни (Laumann et al., 1994).)

Другое заблуждение гласит, будто среди лесбиянок широко распространено использование приспособлений, имитирующих половой член (dildos). На самом же деле, по данным исследования Ханта, проводившегося в 1979 году, к приспособлениям такого рода прибегают всего лишь 2 % лесбиянок. Сексуальные игры лесбиянок чаще всего включают оральный секс (Laumann et al., 1994; Lever, 1994), мануальную стимуляцию и трение гениталий одной партнерши о гениталии или иные части тела другой (рис. 7.5). Трение гениталий одной партнерши о половые органы или иные части тела другой получило название **трибадизма**. Многие лесбиянки отдают предпочтение именно этой форме любовной игры, так как в ней задействованы все участки тела каждой из партнерш, что обеспечивает активацию общей чувствительности тела. Одни женщины находят особенно возбуждающими надавливания на различные

области, другие широко раздвигают ноги партнерши и нежно трутся о ее гениталии. Есть такие, кто раздражает свой клитор на лобковой кости партнерши (Loulan, 1984).



Рис. 7.5. Половые контакты лесбиянок нередко бывают весьма продолжительными

Трибадизм. Трение гениталий одной партнерши о гениталии или иные части тела другой.

Итоги широкомасштабного научного исследования, опубликованные в 1983 году, показали, что лесбиянки вступают в сексуальные контакты реже, чем мужчины-гомосексуалисты или гетеросексуальные пары, живущие в зарегистрированном или гражданском браке (Blumstein & Schwartz, 1983). Несмотря на то что результаты более ранних исследований свидетельствовали об обратном, миф о низкой частоте контактов между лесбиянками получил широкое распространение, доказательством чему стало новое выражение «холодная лесбийская постель». В конце 90-х справедливость такого заключения стали оспаривать сразу на нескольких фронтах. Во-первых, данные исследования, проводившегося в 1983 году, были получены на основании ответов на вопрос: «С какой примерно частотой в течение последнего года вы

занимались сексом с вашей партнершей?» «Частота сексуальных контактов» не может служить эффективным инструментом для оценки сексуальной жизни лесбийских пар в связи с тем, что понятие «сексуальный контакт» недостаточно определено. Имеется ли в виду только непосредственный контакт гениталий? Или соприкосновения груди? А эротические поцелуи, прикосновения и объятия без стимулирования гениталий? Частота контактов — это только один из показателей, характеризующих сексуальность. Но он далеко не так важен для рассмотрения степени сексуальной удовлетворенности. Возможно, более адекватным показателем полноценной сексуальной жизни служит продолжительность сексуальных взаимодействий и их субъективная оценка. К тому же анализ данных исследований, посвященных сравнению сексуальных переживаний лесбиянок и женщин гетеросексуальной ориентации, показывает, что для сексуальных взаимоотношений между лесбиянками более характерны черты, связанные с достижением большего сексуального наслаждения. Например, прежде чем перейти к непосредственному контакту гениталий, лесбийские пары уделяют больше внимания сексуальным действиям, не затрагивающим область половых органов. Половой контакт у лесбиянок, как правило, длится дольше, они с большей готовностью и удовольствием говорят друг с другом на эротическом языке, демонстрируют большую уверенность в сексуальной сфере и испытывают меньше проблем с достижением оргазма (Iazenza, 2000).

Кроме того, отдельные лесбиянки и группы, принадлежащие к лесбийскому сообществу, отвергают традиционные гендерные представления о любви и нежности как о традиционно приписываемых женщинам

неотъемлемых элементах сексуальных взаимоотношений. Сейчас появились лесбийские клубы, где приветствуется анонимный, прилюдный секс ради удовольствия. И все больше лесбиянок завязывают полигамные отношения (Iazenza, 2000). Уже более десяти лет процветает индустрия лесбийских порнографических журналов и фильмов, в которых присутствуют сцены и сюжеты с использованием фаллоимитаторов, бандажей и других эксцентричных сексуальных забав. Сейчас молодые лесбиянки в своих контактах все чаще практикуют неравные отношения. В 60-х и 70-х годах это считалось «политически некорректным», ведь тогда своими отношениями многие лесбиянки стремились искоренить чудовищную несправедливость сексизма. Все большая терпимость общества по отношению к лесбиянкам, равно как и расширение их сексуального репертуара, способствует изменению представлений о «женской сексуальности» (Nichols, 2000).

Сексуальное поведение мужчин-гомосексуалистов

Вопреки сложившемуся стереотипу о том, что сексуальные отношения между мужчинами целиком и полностью сосредоточены на гениталиях, внегенитальный эротизм и чувственная привязанность тоже являются немаловажными аспектами сексуальных взаимоотношений многих мужчин-гомосексуалистов. «По сравнению с другими мужчинами геи стараются внести в свою сексуальную жизнь больше разнообразия, больше стремятся к самовыражению и получению удовольствия» (Sanders, 2000, p. 253). Важную роль в их отношениях

играют поцелуи, объятия, телесный контакт и ласки всех участков тела партнера. В ходе одного из исследований было обнаружено, что 85 % геев предпочитают взаимодействие именно такого рода любым другим сексуальным действиям (Lever, 1994), например, как показано на рис. 7.6.



Рис. 7.6. Сексуальное поведение геев включает богатое разнообразие проявлений

Хотя принято считать, что среди прочих сексуальных действий мужчины-гомосексуалисты отдают предпочтение анальному половому акту, данные исследования доказывают, что на самом деле наиболее распространенным сексуальным проявлением среди геев является фелляция (Lever, 1994). Второе место занимает взаимная мастурбация, а анальный контакт упоминается реже всего. *Интерфеморальный контакт*, когда один партнер двигается между бедрами другого, тоже составляет важную часть любовной игры геев. В связи с тем что распространение ВИЧ-инфекции происходит в результате обмена жидкостями организма, некоторые

гомосексуалисты изменили стиль сексуальных отношений таким образом, чтобы избежать соприкосновения со спермой, и предпочли пользоваться презервативами (Adam et al., 2000; Lafferty et al., 1997).

Коитус и коитальные позиции

Каждая пара при выборе позиции, в которой будет осуществляться контакт пениса с влагалищем, или коитус, руководствуется собственными предпочтениями. В табл. 7.5 представлены три позиции, наиболее популярные среди студентов колледжа.

Таблица 7.5. Ответы студентов колледжа на вопрос «Какая коитальная позиция вам нравится больше всего?»

	Мужчины, %	Женщины, %
Мужчина сверху	25	48
Женщина сверху	45	33
Коленно-локтевая поза (мужчина сзади)	25	15

(*Источник: Elliot & Brantley, 1997.*)

У многих есть любимые позы. Однако это не мешает им получать удовольствие и от других, многообразие которых проиллюстрировано на рис. 7.7–7.10.



Рис. 7.7. Коитальная позиция лицом к лицу, мужчина сверху



Рис. 7.8. Два варианта позиции, где женщина сверху



Рис. 7.9. Позиция на боку, лицом к лицу



Рис. 7.10. Позиция, при которой мужчина входит сзади, а беременная женщина тем временем занимается мануальной самостимуляцией

Один тридцатилетний мужчина сообщает:

«Как правило, каждая поза пробуждает во мне какие-то определенные эмоции, а также выражает то или иное эмоциональное отношение. Когда я сверху, мне нравится ощущать себя агрессивным. Будучи снизу, я испытываю особое наслаждение от подчинения партнерше. Занимаясь сексом в боковой позиции, я просто растворяюсь в ощущении нежности и близости. Мне нравится, что все эти стороны моей натуры я могу разделить с моей возлюбленной.» *(Из авторских архивов)*

В каждой позиции заложен определенный потенциал физического и эмоционального самовыражения. В зависимости от настроения партнеров они могут отдать предпочтение той или иной позе. Предпочтения различным позициям могут быть продиктованы и такими факторами, как состояние здоровья, возраст, вес, беременность или специфические особенности партнеров. В некоторых положениях один партнер обладает большей свободой, что позволяет ему задавать и контролировать темп, угол и характер стимулирующих и возбуждающих движений. В других партнеры могут совместно задавать ритм движений. Некоторые позиции дают возможность мануального

стимулирования клитора во время полового акта. Например, такая позиция, когда женщина сидит верхом на мужчине. Многим парам нравятся позы, позволяющие смотреть друг другу в глаза и видеть тело партнера. Боковая позиция лицом к лицу обеспечивает расслабленное состояние партнеров, когда каждый из них свободной рукой может ласкать тело другого. Позиция, когда мужчина входит сзади, особенно уместна в период беременности партнерши, когда давление на живот может доставлять ей неудобства.

Вот как Лаура Кеннеди описывает водоворот чувств во время полового акта в одном из своих стихотворений (Maltz, 1996, p. 59):

Я испытываю невыносимое страдание,
Сидя на тебе верхом.
Изнемогая,
Чувствую горячий вулкан,
Готовый извергнуться,
Внутри себя,
Готовый взорвать
И излить на тебя
Всю мою благодать.

Помимо разнообразия позиций немаловажным является и взаимодействие между партнерами и их уважительное отношение друг к другу. Особенно это актуально во время **интромиссии**(введении полового члена во влагалище). Нередко женщина более проворно направляет пенис во влагалище с помощью руки и

движений собственного тела. Если половой член выскальзывает из влагалища, что вполне возможно при некоторых позициях, то в большинстве случаев женщине гораздо проще снова вернуть его во влагалище. Более того, как вербальное, так и невербальное общение между партнерами о предпочитаемых позициях, темпе и характере движений обычно только усиливает удовольствие и возбуждение обоих. Половой акт может венчаться оргазмом одного или обоих партнеров, но иногда оргазм может и отсутствовать.

Интромиссия. Введение полового члена во влагалище.

Тантрический секс

Представление о мужском оргазме как о высшей и конечной точке гетеросексуального полового акта абсолютно чуждо концепции и практике тантрического секса. Марго Ананд в своей книге «Искусство сексуального наслаждения» (1989) рассказывает следующее. Тантра, древнее восточное учение о духовном просвещении, зародилось в Индии около 5000 года до нашей эры. Тантрические воззрения гласили, что мир был создан в результате эротического акта любви между богом и богиней. Согласно этому учению, сексуальное действие может стать способом духовной медитации и средством глубокой взаимосвязи между людьми (Marti, 2000).

Занимаясь тантрическим сексом, мужчина учится контролировать и оттягивать наступление оргазма, а также переориентировать сексуальную энергию,

проходящую через его тело и тело партнерши. Прежде чем приступить к половому акту, партнеры, как правило, медленно и эротично стимулируют друг друга. Как только партнеры готовы к акту, происходит нежное, лишенное напряжения соитие, руководящую роль в котором играет женщина. Сначала они совершают минимум движений, накапливая энергию с помощью таких искусных, вкрадчивых движений, как сокращение влагалищных мышц. Пара сливается в едином дыхании, одновременно совершает вдох и выдох. При этом партнеры представляют себе, как тепло, возбуждение и энергия сосредотачиваются в области гениталий и движутся по их телам вверх. Иногда движения становятся активными и игривыми, но они непременно замедляются и полностью прекращаются прежде, чем мужчина достигнет оргазма. Пары стремятся к всепоглощающей близости, освобождению и экстазу, которые они часто переживают, глядя друг другу в глаза и достигая «глубокой релаксации в собственном сердце» (Anand, 1989).



Тантрический секс — бесконечный цикл

Частота сексуальных контактов

Результаты исследования, проводившегося в 1998 году с участием 10 000 жителей Соединенных Штатов Америки, показали, что средняя частота сексуальных контактов в стране составляет раз в неделю, а каждый контакт длится около получаса (Robinson & Godbey, 1998). Согласно данным исследования, с высоким уровнем сексуальной активности коррелирует огромное множество характеристик, в том числе:

- неоконченное образование в колледже (образование же на уровне аспирантуры коррелирует с более низкой частотой половых контактов);
- 60 и более рабочих часов в неделю;
- много времени, проводимого за просмотром ТВ-программ;
- увлечение джазом;
- зарегистрированный брак;
- оценка себя как «убежденного либерала» или «убежденного консерватора»;
- употребление алкоголя и табака.

Некоторые из этих характеристик противоречат соображениям здравого смысла, поскольку получается, что больше занимаются сексом те, у кого длиннее рабочая неделя, кто больше смотрит телевизор, пьет, курит и даже не имеет диплома об окончании колледжа (Sacks, 1998). Исследование не ставило своей целью выявить степень удовлетворенности сексуальной жизнью или получить данные об особенностях сексуального поведения респондентов. В большинстве других

исследований было обнаружено, что люди, получившие престижное образование, в ходе каждого контакта демонстрируют более разнообразный сексуальный репертуар, чем те, чей образовательный уровень более скромный. Тем не менее важнее всего то, какое значение имеет происходящее для каждого отдельного человека или пары и сколько радости доставляет им их сексуальная жизнь.

Стили сексуального взаимодействия

Кроме предпочтений в сексуальном поведении людей отличают друг от друга те преобладающие психологические состояния, ради достижения которых они вступают в сексуальные взаимоотношения. Дональд Мошар (1980) разработал собственную схему, в которой выделил три различных сексуальных стиля: сексуальный транс, взаимодействие с партнером и ролевая игра. Эти произвольно выделенные уровни отражают различия особенностей психического фокусирования, способов сексуального поведения и взаимодействия с партнером, которые нравятся людям больше всего и которые соответствуют их представлениям о «хорошем сексе». Кто-то неизменно придерживается одного и того же стиля, тогда как другие отдают должное всем трем. Совместимость людей в каждой отдельной паре во многом определяется тем, насколько схожи или различны предпочитаемые ими сексуальные стили.

Сексуальному трансу отдают предпочтение те, кто стремится достичь измененных состояний сознания за счет сосредоточения на внутренних ощущениях и состоянии возбуждения. Медленные, однообразные

движения и полная невозмутимость способствуют глубокой концентрации на сексуальных ощущениях. Такой человек абстрагируется от процесса доставления и получения удовольствия и полностью сосредоточивается на собственных ощущениях. Разговоры с партнером во время секса его не «подстегивают», а только отвлекают. Приватная обстановка, где ничто не отвлекает от секса, как нельзя лучше подходит для этого стиля.

Люди, предпочитающие стиль взаимодействия с партнером, уделяют особое внимание взаимному удовольствию и любви. Для этого стиля характерно преобладание позиций лицом к лицу, когда можно смотреть в глаза партнеру, беспрестанные объятия, поцелуи, соприкосновения всей поверхностью тела. Приоритетные ценности для этого стиля — узнать партнера как можно лучше посредством секса, растворения друг в друге и слияния воедино. Этот стиль принято считать «романтическим». Такие сексуальные отношения являются в первую очередь средством выражения нежности и любви.

В ролевой игре секс — это подмости. Неотъемлемым атрибутом этого сексуального стиля служит внешний антураж: кухонный стол или общественное место здесь гораздо предпочтительнее семейного уединения, комфорта и приглушенного света спальни. Стиль ролевой игры тяготеет к новизне и разнообразию. Одежда (костюмы), сексуальные игрушки и фантастические сюжеты — все это атрибутика, необходимая для того, чтобы приверженцы этого стиля могли воплотить огромное многообразие ролей и проявить себя в разных ипостасях (Mosher, 1980; Schnarch, 1997).

Задайте себе вопрос. Какой из сексуальных стилей подходит вам (привлекает, нравится) больше всего?

Резюме главы

Воздержание

— Воздержание означает отказ от сексуальной активности. Воздержание может быть полным (ни мастурбации, ни сексуальных взаимодействий с другими людьми) или частичным (человек только мастурбирует). Есть немало обстоятельств, когда воздержание представляется позитивным способом выражения сексуальности.

Эротические сны и фантазии

— Эротические сны нередко сопровождаются возбуждением и оргазмом. Эротические фантазии выполняют целый ряд функций: они усиливают сексуальное возбуждение, помогают преодолевать тревогу или сглаживать неприятную ситуацию, позволяют снова и снова переживать свежий сексуальный опыт, создают условия для приемлемого выражения «запретных желаний» и обеспечивают освобождение от полоролевых стереотипов.

Мастурбация

— Мастурбация — это стимуляция собственных половых органов с целью получения сексуального удовольствия.

— Раньше к мастурбации относились с явным осуждением. Однако в последнее время произошла положительная переоценка значения и целей мастурбации.

— Взрослый человек занимается мастурбацией всю жизнь, хотя, в зависимости от возраста и пола, возможны колебания частоты мастурбации.

Проявления сексуальности: роль контекста и значения

— Значение сексуальных проявлений может варьировать от глубокой любви к себе и партнеру до эксплуатации и оскорблений. Иерархия Малтца насчитывает шесть уровней.

Поцелуи и прикосновения

— Вся поверхность человеческого тела — это сенсорный орган, а поцелуи и прикосновения — это основные формы общения и взаимной близости между людьми.

— Стимуляция груди возбуждает большинство мужчин и женщин, но некоторым она неприятна.

— Предпочитаемый темп движений, сила надавливания и точки мануальной стимуляции зависят от индивидуальных особенностей человека. Нанесение на гениталии смазки, лосьона, не вызывающего раздражения, или слюны иногда усиливает удовольствие.

Орально-генитальная стимуляция

— В последнее время орально-генитальные контакты получили большее распространение. Предубеждение против орально-генитальной стимуляции обычно связано с ошибочным мнением, будто это негигиеничный или исключительно гомосексуальный акт или с религиозной убежденностью в аморальности такого поведения.

— Куннилингус — это оральная стимуляция вульвы; фелляция — это оральная стимуляция мужских гениталий.

Анальная стимуляция

— Люди используют анальную стимуляцию для возбуждения, достижения оргазма и внесения разнообразия в свою сексуальную жизнь. Чтобы не занести во влагалище бактерии, живущие в прямой кишке, необходимо неукоснительно соблюдать правила гигиены. Чтобы снизить вероятность заражения СПИДом, лучше избегать анальных половых контактов или пользоваться презервативами и практиковать прерывание полового акта перед эякуляцией.

Сексуальные проявления геев и лесбиянок

— Наравне с лицами гетеросексуальной ориентации, молодые гомосексуалисты располагают более обширным сексуальным репертуаром, чем прежние поколения геев и лесбиянок.

— Наиболее распространенным сексуальным проявлением у мужчин и женщин гомосексуальной ориентации является оральный секс.

Коитус и коитальные позиции

— Многообразие коитальных позиций обеспечивает необходимое разнообразие во время полового контакта. Наиболее распространены позиции, где женщина сверху, мужчина сверху, боковая поза, а также проникновение мужчины сзади.

— Тантрический секс придает особое значение всепоглощающей, длительной сексуальной близости.

— Людей с более высокой сексуальной активностью объединяет ряд общих характеристик, противоречащих здравому смыслу.

Сексуальные стили

— Сексуальный стиль, к которому тяготеет тот или иной человек, показывает, какое настроение, поведение

и способ партнерского взаимодействия доставляет этому человеку наибольшее удовольствие. Существует три сексуальных стиля — сексуальный транс, взаимодействие с партнером и ролевая игра.

Рекомендуемая литература

ABBOTT, ELIZABETH (2000). *History of Celibacy: From Athena to Elizabeth I, Leonardo da Vinci, Florence Nightingale, Gandhi, and Sher.*New York: Scribner.

Остроумно изложенное и аргументированное мнение о значении и потенциалах воздержания.

ANAND, MARGO (1989). *The Art of Sexual Ecstasy.*Los Angeles: Tarcher.

Всеобъемлющее исследование принципов и практик тантрического секса.

BOSS, SUZIE; and MALTZ, WENDY (2001). *Private Thoughts: Exploring the Power of Women's Sexual Fantasies.*Novato, CA: New World Library.

Описывает различные стили женских фантазий, функции фантазий, а также этапы понимания и преодоления навязчивых и мучительных фантазий.

DODSON, BETTY (1987). *Sex for One.*New York: Harmony Books.

Яркая, местами скандальная книга о мастурбации.

HOLSTEIN, LANA (2001). *How to Have Magnificent Sex: The 7 Dimentions of a Vital Sexual Connection.*New York: Crown.

Содержит инструкции о том, как направить сексуальную энергию в различные сферы физического, психологического и духовного опыта.

JOANNIDES, PAUL (1996). *The Guide to Getting It On*. Waldport, OR: Goofy Foot Press.

Изобилующее инструкциями юмористическое руководство, в котором особое внимание уделяется практически важным приемам и пропагандируется принцип: «не имеет значения, что у вас в штанах, если в вашей голове нет идей по поводу того, к чему это присоединить» (р. 1).

KELLER, WENDY (1999). *The Cult of the Born-Again Virgin: How Single Women Can Reclaim Their Sexuality*. Deerfield Beach, FL.: Health Communications.

Разговор о том, почему женщины, уже имеющие богатый сексуальный опыт, выбирают воздержание, и каким образом это может положительно повлиять на их жизнь.

LOVE, PATRICIA; and ROBINSON, JO (1994). *Hot Monogamy*. New York: Dutton.

Прослеживаются все этапы практической программы познания своего сексуального «я» с целью укрепления сексуальных взаимоотношений, а также предлагаются практические упражнения.

MALTZ, WENDY (2001). *Intimate Kisses: The Poetry of Sexual Pleasure*, Novato, CA: New World Library.

Восхитительный и уникальный сборник стихов, прославляющих любовную близость.

Сетевые ресурсы

The Celibate FAQ(Наиболее популярные вопросы о воздержании)

[Mail.bris.ac.uk/~plmlp/celibate.html](mailto:~plmlp@celibate.html)

На этом сайте вы найдете наиболее популярные вопросы и ответы, касающиеся воздержания как осознанного образа жизни. Например, вы узнаете, как рассказать другим, что вы воздерживаетесь от сексуальных контактов, а также прочитаете о преимуществах и недостатках воздержания.

Healthy Sex(Здоровый секс)

www.healthysex.com

Этот сайт, разработанный уважаемым ученым и сексологом Уенди Малтцом, пропагандирует здоровое отношение к сексу, основанное на заботе, уважении и безопасности. Среди обсуждаемых вопросов — общение между партнерами, сексуальная близость и сексуальные фантазии.

Глава 8. Сексуальные ориентации

Разнообразие сексуальных ориентаций

Примерно сколько мужчин и женщин исключительно гомосексуальны? Какой процент из них имеет сексуальные отношения с представителями того же пола? Сколько из них испытывают сексуальное влечение к представителям своего пола? Каковы типы бисексуальности?

Что определяет сексуальную ориентацию?

Какие психосоциальные теории были разработаны для объяснения сексуальной ориентации? Какие биологические факторы могут влиять на сексуальную ориентацию?

Социальные установки

Как изменились взгляды западных религий на гомосексуализм? Как меняются представления медиков и психологов о гомосексуализме? Каковы признаки гомофобии? В чем причины преступлений на почве ненависти и в гомофобии?

Образ жизни

В чем состоит «образ жизни гея»? Как, по данным исследований, сказывается на детях их воспитание матерями-лесбиянками? Какие шаги должны предпринять гей или лесбиянка при раскрытии своей сексуальной ориентации?

Движение за права геев

В чем заключался Стоунволлский инцидент и какое воздействие он оказал на сообщество геев? Каковы цели движения за права геев на современном этапе?

«Моя жизнь — жизнь молодой лесбиянки — была совсем не похожа на жизнь молодых лесбиянок, которую я вижу сегодня. Никто из тех, кого я знала, ничего не мог мне сказать о гомосексуальности, и я ходила на свидания с парнями, потому что так делали мои подруги. Мой первый сексуальный контакт с женщиной произошел уже после того, как мне исполнилось тридцать лет. Но даже тот счастливый опыт не привел меня к ощущению себя лесбиянкой. Прошло еще немало лет, прежде чем я смогла разглядеть в себе лесбиянку и начала выбирать для сексуального общения совсем других партнеров. Сегодня в распоряжении молодых лесбиянок имеется достаточно позитивной информации и примеров, которые помогают им понять и принять себя. Но и они сталкиваются с сильнейшим неприятием со стороны консерваторов — противников признания прав сексуальных меньшинств. Тот факт, что во время моей молодости гомосексуализм представлял собой совершенно не известное для широкой общественности явление, позволял нам оставаться в тени и давал некоторую защиту. Мы никогда не становились объектами оскорблений, насилия или каких-либо нападок со стороны противников гомосексуализма, которые сегодня стали неотъемлемым атрибутом нашей жизни.»
(Из авторских архивов)

Многие люди думают о гомосексуализме как о сексуальном контакте между лицами одного пола. Однако это определение неполно. Оно не принимает во

внимание два важных аспекта — контекст, в котором происходит сексуальное взаимодействие, а также чувства и ощущения, испытываемые его участниками. И при этом определение не охватывает всех значений слова **гомосексуализм**, которое может относиться к эротическому влечению, сексуальному поведению, эмоциональной привязанности и самоопределению (Eliason & Morgan, 1998). Следующее определение включает более широкий спектр характеристик. Гомосексуалист — это человек, «чьи первичные эротические, психологические, эмоциональные и социальные интересы обращены на представителей того же пола, даже если они и не выражаются открыто» (Martin & Lyon, 1972, p. 1).

***Гомосексуалист.** Человек, чья первичная эротическая, психологическая, эмоциональная и социальная ориентация направлена на представителей того же пола.*

Обычным синонимом слова «гомосексуалист» является слово **гей**. Слово *гей* первоначально использовалось как кодовое слово в среде гомосексуалистов и постепенно стало употребляться широкой общественностью для обозначения мужчин и женщин гомосексуальной направленности, а также при обсуждении социальных и политических проблем, связанных с гомосексуальной ориентацией. Кроме того, это слово стало использоваться (главным образом подростками) в качестве обидного ярлыка, например, в таких выражениях, как «Так он — гей!». Женщин гомосексуальной ориентации обычно называют **лесбиянками**. Чтобы унижить гомосексуалистов, традиционно использовались разные оскорбительные слова. ^[46] Однако внутри определенных гомосексуальных

субкультур эти термины иногда используются в общении в положительном или ироничном значении (Bryant & Demian, 1998).

***Гей.** Гомосексуалист, обычно мужчина гомосексуальной направленности.*

***Лесбиянка.** Женщина гомосексуальной направленности.*

Многие негетеросексуальные мужчины и женщины, родившиеся после 1970 года, называют себя «queer» («странными»). Таким образом они пытаются «растворить» негативный смысл этого слова и стереть границы между отдельными подгруппами мужчин-геев, лесбиянок, бисексуалов и всех остальных людей с нетрадиционной сексуальной ориентацией и гендерным самоопределением, объединив их в одну «странную нацию». «Поколение Q» ^[47] отделяет себя от гомосексуалистов старше 30 лет, в частности, из-за своей уникальной истории взросления в эпоху активного распространения СПИДа (Nichols, 2000).

Эта глава начинается с обсуждения континуума «гомосексуальности — гетеросексуальности». После этого будут рассмотрены исследования и теории, посвященные факторам, определяющим сексуальную ориентацию. Затем последует рассказ о важнейших проблемах отношения общества к гомосексуализму, а также будут рассмотрены особенности жизни геев и лесбиянок. В заключение главы мы проанализируем цели движения за права сексуальных меньшинств.

Разнообразие сексуальных ориентаций

Гомосексуальность, бисексуальность и гетеросексуальность— это слова, которые обозначают **сексуальную ориентацию** человека, то есть, указывают, к какому полу человек испытывает сексуальное влечение. Выбор в качестве сексуальных партнеров представителей того же самого пола указывает на гомосексуальную ориентацию. Сексуальное влечение к партнерам другого пола — признак гетеросексуальной ориентации. **Бисексуальность**— это сексуальное влечение к представителям обоего пола. Однако сексуальная ориентация — это всего лишь один из аспектов человеческой жизни. Поэтому эти три термина используются в данной книге скорее как описательные прилагательные, а не как существительные, характеризующие личность целиком.

Сексуальная ориентация. *Сексуальное влечение к представителям того же пола (гомосексуальная ориентация) или другого пола (гетеросексуальная направленность).*

Бисексуальность. *Сексуальное влечение к представителям обоего пола.*

В нашем обществе мы склонны проводить четкую грань между гомосексуализмом и гетеросексуальностью. Но фактически это разграничение не является таким уж четким. Относительно маленький процент людей считает себя абсолютными гомосексуалистами. А более 90 % относят себя к абсолютным гетеросексуалам. Однако эти группы представляют собой всего лишь противоположные концы широкого спектра. Те же, кто попадает в диапазон между крайними границами этого спектра, могут одновременно проявлять различные

ориентации и/или иметь разнообразный сексуальный опыт. И все это может проявляться у таких людей в разной степени и со временем меняться. Таким образом, вывод о сексуальной ориентации следует делать на основании наблюдения человека на протяжении всей его жизни, а не только в какой-то отдельный период (Fox, 1990).

...Академия Знакомств (Soblaznenie.Ru) — это практические тренинги знакомства и соблазнения в реальных условиях — от первого взгляда до гармоничных отношений. Это спецоборудование для поднятия уверенности, инструктажа и коррекции в горячем режиме. Это индивидуальный подход и работа до положительного результата...

На рис. 8.1 показан континуум ориентаций из семи пунктов, который был предложен Альфредом Кинси в его работе, посвященной анализу сексуальных ориентаций в американском обществе (Kinsey et al., 1948). Шкала имеет семь значений — от 0 (сексуальные контакты и сексуальное влечение исключительно к другому полу) до 6 (сексуальные контакты и влечение исключительно к представителям того же самого пола). Между этими значениями располагаются различные степени гомосексуальной и гетеросексуальной ориентаций. Категория 3 представляет равенство гомосексуальной и гетеросексуальной ориентаций. Исследования указывают на значительные различия между мужчинами и женщинами по их месту на шкале Кинси. Мужчины, как гомосексуалы, так и гетеросексуалы, обычно находятся на дальних концах шкалы. Женщины также представлены

по краям континуума, но они чаще, чем мужчины, попадают в промежуток между категориями 2 и 5. Этот факт может указывать на различия в способах формирования сексуальной ориентации у мужчин и женщин (Baily et al., 2000).

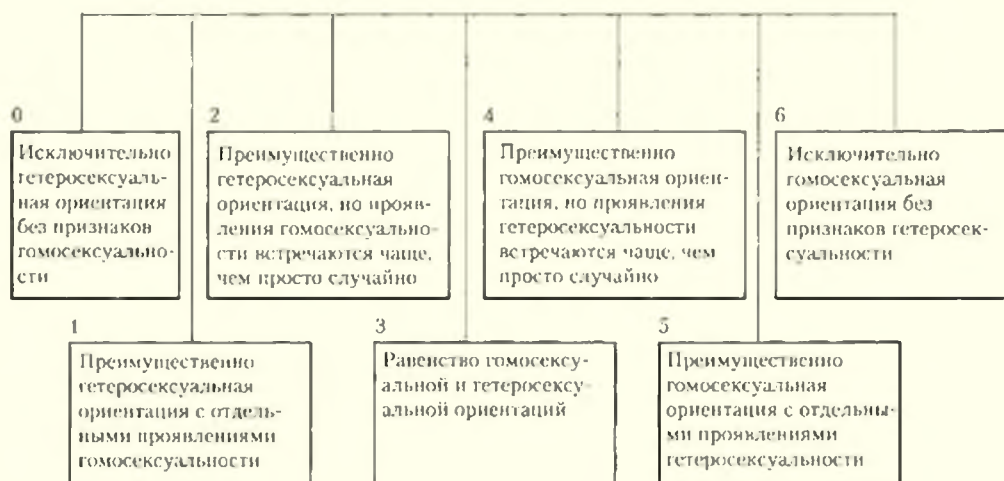


Рис. 8.1. Континуум сексуальных ориентации по Кинси (Из Kinsey et al., 1948, p. 638.)

Задайте себе вопрос. На какое место шкалы Кинси вы поместили бы себя?

Гомосексуальность

Согласно данным Кинси, в исключительно гомосексуальную категорию попадают 2 % женщин и 4 % мужчин. Однако данные Кинси были получены уже довольно давно, и они неоднократно подвергались критике. Результаты более позднего опроса, направленного на оценку состояния здоровья нации и социальной жизни (Общенациональный опрос в области здравоохранения и социальной жизни, The National Health

and Social Life Survey, HSLIS) (табл. 8.1) дали несколько более низкие статистические данные. Так, по новым сведениям, только 1,4 % женщин и 2,8 % мужчин на прямой вопрос ответили, что считают себя гомосексуалистами. Тем не менее ответы на два других вопроса выявляют более высокий процент гомосексуалистов. Первый из этих вопросов касался наличия сексуальных контактов с другим представителем своего пола в возрасте после 18 лет. Приблизительно 5 % мужчин и 4 % женщин утвердительно ответили на этот вопрос. Третий вопрос касался ощущения сексуального интереса к партнерам того же самого пола. Число респондентов, которые ответили, что испытывали сексуальное влечение к представителям того же самого пола, оказалось более высоким, чем число тех, кто действительно имел гомосексуальные контакты: 5,5 % женщин и 6 % мужчин признались, что испытывали влечение к представителям того же самого пола. Истинный ответ на вопрос «Сколько людей являются гомосексуалистами?» звучит так: «Это зависит от того, как Вы задаете этот вопрос» (Laumann et al., 1994).

Таблица 8.1. Гетеросексуалы, геи или бисексуалы — по какому критерию вы определяете?

	Мужчи
гомофилами	2,
отношения с партнерами того же пола после 18	5,
ое влечение к представителям того же самого	6,

(*Источник: Laumann et al., 1994.*)

Бисексуальность

Мы хотим предостеречь читателя от излишне широкого применения слова «*бисексуальный*» при интерпретации континуума, показанного на рис. 8.1. Существует тенденция рассматривать поведение как единственный критерий определения сексуальной ориентации. Также слово *бисексуальный* часто применяется как общая характеристика большого числа людей, попадающих в промежуток между крайними категориями абсолютных гетеросексуалов и абсолютных гомосексуалов. Это объединение в один разряд не принимает во внимание контекст, в котором происходит сексуальное взаимодействие, а также чувства и мысли, которые возникают у его участников. Именно контекст, а не просто контакт, может оказаться более значимым. Согласно одному определению, человек с бисексуальной ориентацией — это тот, кто может «совершать сексуальные действия с партнерами обоего пола и получать от этого наслаждение, или же тот, кто желает этого» (MacDonald, 1981). Большинство бисексуалов первоначально имели гетеросексуальную ориентацию и

только потом, через какое-то время, вступали в гомосексуальные отношения. Многие не считали себя бисексуалами еще многие годы после того, как впервые почувствовали это «двойное» влечение (Weinberg et al., 1994).

Континуум сексуальных ориентаций Кинси был подвергнут критике, особенно в отношении бисексуальности. По шкале Кинси, люди теряют долю одной ориентации по мере того, как они продвигаются к противоположному концу шкалы. Таким образом, бисексуалы рассматриваются как компромисс между этими двумя крайностями. В другой же модели бисексуальная ориентация рассматривается как проявление высокой, а не умеренной, степени как гомосексуальности, так и гетеросексуальности (Storms, 1980). Это представление поддерживается характером и частотой сексуальных фантазий, о которых сообщают испытуемые в различных группах. Как и следовало ожидать, те участники исследований, которые имели гомосексуальную ориентацию, чаще сообщали о фантазиях, в которых фигурировали представители того же самого пола. Испытуемые же с гетеросексуальной ориентацией чаще сообщали о фантазиях противоположного характера. Но вопреки тому, что можно было бы предсказать на основании шкалы Кинси, испытуемые-бисексуалы имели настолько же много гомосексуальных фантазий, насколько и фантазий, характерных для гетеросексуалов. Другими словами, люди с бисексуальной ориентацией в целом имеют более высокую интенсивность эротических фантазий (Diamond, 2000; Lever, 1994).

Типы бисексуальности

Существует несколько различных типов бисексуальности: бисексуальность как *реальная* ориентация, как преходящая (*транзиторная*) ориентация, как переходная (*транзитная*) ориентация или как *маскировка* гомосексуальности (Fox, 1990). Бисексуальность как *реальная* ориентация означает, что некоторые люди имеют влечение к представителям обоего пола, которое начинает проявляться в раннем возрасте и продолжается во взрослой жизни. Человек с этой ориентацией часто проявляет сексуальную активность с более чем одним партнером одновременно. Однако даже не проявляя такой активности, он все равно способен испытывать влечение к обоим полам. Некоторые исследования указывают на то, что женщины легче переходят от традиционной ориентации к бисексуальным и лесбийским отношениям, чем мужчины. Мужчины же имеют тенденцию быть более консервативными в своей сексуальной ориентации (Burr, 1996a; Diamond, 2000).

Бисексуальное поведение может быть также *транзиторным*, то есть временным. Люди, которые фактически являются либо гетеросексуалами, либо гомосексуалами, на короткое время превращаются в бисексуалов (Dykes, 2000). После периода бисексуального экспериментирования они полностью возвращаются к своей первоначальной ориентации. Транзиторное гомосексуальное поведение нередко встречается в школах-интернатах с отдельным обучением мальчиков и девочек и в тюрьмах. Когда же появляется возможность, эти люди снова переходят к

гетеросексуальным отношениям. Некоторые проститутки, как женщины, так и мужчины, в рамках своей профессиональной деятельности могут вступать в контакт с клиентами обоего пола, хотя в своей личной жизни они могут придерживаться какой-либо одной ориентации.

В латиноамериканской и восточноазиатской культурах сексуальную ориентацию определяет, как правило, не пол партнера, а та гендерная роль, которую он в данный момент исполняет. Так, решающее значение имеет позиция, которую занимает каждый партнер в анальном или оральном сексуальном контакте. Мужчина, который занимает активную позицию, утверждает свою «мужественность» и считается гетеросексуалом. При этом пассивный партнер признается женоподобным и, следовательно, считается гомосексуалистом и лицом, стоящим на более низкой ступени (Matteson, 1997).

Бисексуальность может также быть *транзитным* (переходным) состоянием, в котором человек находится при переходе от одной ориентации к другой. В конце концов этот человек обычно остается в новой ориентации, что иллюстрируется следующим рассказом:

«Я жила традиционной жизнью, имела мужа, двоих детей, была социально активной. Вместе со своей лучшей подругой мы активно работали в РТА. ^[48]К нашему большому удивлению, мы полюбили друг дружку. Сначала мы скрывали наши сексуальные отношения и продолжали жить со своими семьями. Но потом мы развелись с мужьями, чтобы начать нашу совместную жизнь. Лучше всего мою новую жизнь с подругой можно охарактеризовать как цветной телевизор в сравнении с

черно-белым моей предыдущей жизни.» *(Из авторских архивов)*

Бисексуальность иногда является попыткой скрыть свои исключительно гомосексуальные интересы и избежать ярлыка гомосексуалиста (MacDonald, 1981). Мужчины-геи и лесбиянки иногда рассматривают бисексуала как человека, который в действительности является гомосексуалистом, но недостаточно смел, чтобы признать себя таковым (Clausen, 1999). Например, многие люди вступают в брак, чтобы поддержать видимость гетеросексуальности, но продолжают иметь сильные гомосексуальные желания или тайные гомосексуальные контакты.

Истинные бисексуалы

Сексуальная ориентация часто рассматривается как ситуация «или — или». Это означает, что человек является либо гетеросексуалом, либо гомосексуалом. Так, исследователи были склонны относить людей, имеющих сексуальные контакты с обоими полами, в категорию гомосексуалистов. Но точнее было бы рассматривать таких людей как бисексуалов (Leland, 1995). Те, кто считает себя бисексуалом, могут встретиться с двойственным отношением и подозрительностью. Они часто испытывают давление со стороны лиц с гетеросексуальной или гомосексуальной направленностью, принуждающее их придерживаться какой-либо одной ориентации (Patrik, 2000; Rust, 2000; Shernoff, 1998). В одном из исследований было установлено, что лишь немногие мужчины-бисексуалы участвовали в деятельности сообщества геев (McKirnan et

al., 1995). Особенно вызывающим может считаться переход к гетеросексуальным отношениям человека, который какое-то время уже считался геем или лесбиянкой. Например, Джоанна Лоулан (JoAnn Loulan), давняя активистка лесбийского движения и автор книги *Lesbian Sex* («Лесбийский секс»), получила в свой адрес немало негативных замечаний от других лесбиянок, после того, как сошлась с мужчиной (Gideonse, 1997b).

Что определяет сексуальную ориентацию?

Различные теории пытались объяснить происхождение сексуальной ориентации, особенно гомосексуализма. За многие годы было проведено множество исследований, большая часть которых весьма противоречива. Тем не менее до сих пор не получено никакого определенного, научно обоснованного ответа. Мы рассмотрим некоторые распространенные представления о причинах гомосексуализма. Также мы дадим оценку отдельным исследованиям, в которых предпринималась попытка доказать эти идеи.

Психосоциальные теории

Психосоциальные объяснения формирования гомосексуальной ориентации сводятся к ссылкам на различные жизненные обстоятельства, паттерны воспитания или психологические особенности человека. Наиболее масштабным в этой области на данный момент является исследование Белла и его коллег. Оно

посвящено вопросу формирования сексуальной ориентации у человека (Bell et al., 1981). В исследовании участвовало 979 гомосексуальных мужчин и женщин. Их данные сравнивались с контрольной группой из 477 человек с гетеросексуальной ориентацией. Всем испытуемым в течение четырехчасового очного интервью задавались вопросы о детстве, юности и сексуальном опыте. После этого исследователи применили довольно сложные статистические методы, направленные на анализ возможных причинных факторов, повлиявших на развитие гомосексуализма или гетеросексуальности. В данном разделе мы будем часто ссылаться на результаты этого исследования, поскольку с точки зрения методологии оно является образцовым.

Теория «разочарования»

Некоторые люди полагают, что стать гомосексуалистом человека заставляет его неудачный гетеросексуальный опыт. Часто можно услышать такие заявления: «Все, что нужно лесбиянке, так это хороший любовник» или: «Ему просто следует найти нужную женщину». Они отражают представление о том, что гомосексуализм — вынужденная альтернатива для тех, кто не смог наладить удовлетворительные гетеросексуальные отношения. Но вопреки этому мифу Белл и его коллеги обнаружили, что гомосексуалисты и гетеросексуалы в целом с одинаковой частотой ходили на свидания в период обучения в средней школе. Однако опрошенные гомосексуалисты, как мужчины, так и женщины, действительно были склонны воспринимать эти свидания иначе, чем гетеросексуалы.

Испытуемые-гомосексуалисты реже сообщали, что они получали удовольствие от свиданий с партнером противоположного пола. В итоге анализ полученной информации показал, что гомосексуальная ориентация не является отражением недостатка гетеросексуального опыта или следствием неудачных попыток установить гетеросексуальные отношения (Bell, 1981).

Иногда считается, что лесбиянство является следствием страха перед мужчинами или недоверия им, а не влечением к женщинам. Нелогичность этого аргумента становится очевидной, как только мы переформулируем это утверждение и скажем, что женская гетеросексуальность связана со страхом перед женщинами и с недоверием по отношению к ним. Исследования показывают, что в действительности более 70 % лесбиянок имели сексуальные отношения с мужчинами, и многие сообщали, что получали от этого удовольствие. Однако они предпочитают иметь сексуальные отношения с женщинами (Diamant et al., 1999; Klaich, 1974). Оказывается, что женщины-лесбиянки намного чаще, чем геи-мужчины, выбирают гомосексуальные отношения и гомосексуальную ориентацию по той причине, что это дает им более глубокое и полное удовлетворение, чем гетеросексуальные отношения (Daniluk, 1998).

Миф о соблазнении

Некоторые люди полагают, что молодые женщины и мужчины становятся гомосексуалистами, потому что были совращены более старшими гомосексуалистами. Также они могли «перенять» нетрадиционную

ориентацию от кого-то еще, в частности от любимого и уважаемого преподавателя, который является гомосексуалистом. Люди, которые считают, что мужчины-геи и лесбиянки не должны преподавать в школах (а это приблизительно 36 % населения США), вероятно, верят в мифы о соблазнении или вредном влиянии (Leland, 2000b). Вопреки этим мифам, исследования доказывают, что сексуальная ориентация чаще всего устанавливается прежде, чем человек достигает школьного возраста, а большинство гомосексуалистов свой первый сексуальный опыт получают со своими ровесниками (Bell, 1981).

Теория Фрейда

Другая распространенная теория в качестве объяснения ссылается на определенные паттерны воспитания, которые были в семье этого человека. В соответствии с психоаналитической теорией в формировании гомосексуальной ориентации играет роль и детский опыт человека, и его отношения с родителями. Так, Зигмунд Фрейд (Freud, 1905) утверждал, что решающим фактором являются отношения ребенка с отцом и матерью. Фрейд полагал, что при «нормальном» развитии все мы проходим через «гомоэротичную» стадию. Но, по его мнению, некоторые мальчики могут задержаться на этой гомосексуальной стадии, если они недостаточно общаются с отцом и имеют чрезмерно близкие отношения с матерью. То же может произойти и с женщиной, если у нее разовьется «зависть к пенису» (Black, 1994). ^[49] Последующие клинические исследования были направлены на подтверждение этой гипотезы

(Bieber et al., 1962). И в некоторых случаях действительно удалось выявить подобные паттерны развития гомосексуализма (Saghir & Robins, 1973). Но верно также и то, что многие гомосексуалисты не подходили под эту модель. То есть их матери не занимали доминирующего положения в семье, и при этом у них не было эмоционального отчуждения в отношении с отцом. И в то же самое время множество гетеросексуалов росли в семьях, где преобладал именно этот паттерн отношений с родителями. В итоге Белл и его коллеги (Bell et al., 1981) пришли к ряду выводов. Они обнаружили, что в некоторых случаях мужской гомосексуализм действительно может быть связан с эмоционально бедными отношениями сына с отцом. Однако никакое отдельное явление семейной жизни все же не может быть выделено как «решающее для последующего гомосексуального или гетеросексуального развития» (р. 190). Эти результаты нашли подтверждение и в другом исследовании, где испытуемыми были гомосексуальные и гетеросексуальные мужчины, которые никогда ранее не проходили сеанс психотерапии (Ross & Arrindell, 1988).

«Экзотическое становится эротическим»

Психолог Дэрил Бем (Bem, 1996) предложил теорию формирования сексуальной ориентации, основанную на предпосылке, что «экзотическое становится эротическим». Этот процесс включает комбинацию психосоциальных и биологических факторов. Бем предполагает, что генетические и биологические факторы влияют на темперамент ребенка, а именно на

степень агрессивности и уровень активности, но не на сексуальную ориентацию саму по себе. Большинство мальчиков более агрессивны и активны, чем девочки, и проявляют склонность к занятиям, отличающимся от тех, которые привлекают девочек. Однако некоторые дети предпочитают занятия, не соответствующие их полу. Мальчики, которые любят играть в куклы, или девочки, которые предпочитают футбол, будут, вероятно, иметь больше приятелей противоположного пола. Дети будут проводить время с приятелями и друзьями, которые предпочитают сходные виды деятельности. Дети, обладающие сходным темпераментом и разделяющие одинаковые взгляды, будут комфортно чувствовать себя в компании друг друга. Дети же с противоположными темпераментами будут расходиться.

Суть данной теории состоит в следующем предположении. Когда мы вступаем в период юности, наше эротическое возбуждение начинает подпитываться беспокойством, которое мы ощущаем по отношению к тем, кто отличается от нас (экзотика). Играющая с мальчишками в футбол девочка (или мальчик) вдруг почувствует, что ее (его) влечет к девочке, с которой она или он никогда не играли в детстве. Экзотическое становится эротическим, и у нас появляется влечение к тем партнерам, которые отличаются по полу от тех, кого мы выбирали приятелями в детстве.

Теория Бема подвергалась критике по нескольким направлениям. Во-первых, исследования не подтвердили гипотезу Бема о том, что у геев и лесбиянок приятели детства — это, главным образом, дети другого пола. Большинство детей, из которых впоследствии вырастают как гетеросексуалы, так и геи, имеют близких друзей того же пола, значительную долю друзей своего пола и

широкие контакты со сверстниками другого пола. Во-вторых, его теория особенно не выдерживает критики в отношении лесбиянок, для которых в целом весьма характерно формирование эротической привязанности, вырастающей из эмоционального притяжения, основанного на общем времяпрепровождении и дружественных отношениях (Peplau et al., 1998). Кроме того, исследования неоднократно доказывали, что мы чаще всего влюбляемся в человека того пола, к которому нас влечет и кто разделяет с нами общие ценности, интересы, обладает сходными с нами интеллектуальными способностями, а не в того, кто сильно от нас отличается (Hatfield & Rapson, 1993; Sherman & Jones, 1994).

Вопрос для критического размышления. Как вы считаете, почему женщины больше склонны к бисексуальности, чем мужчины?

Сознательный выбор

Некоторые люди предпочли сексуальные отношения с лицами своего пола в результате сознательного выбора (Venograd, 1999). Такие индивиды способны к сексуальному взаимодействию с представителями любого пола. Однако другие качества, обычно связанные с гендерными характеристиками, побуждают их находить более глубокое удовлетворение в отношениях с партнерами своего пола. Оказалось, что этот элемент выбора более важен для женщин, чем для мужчин. Это подтверждается тем фактом, что у женщин чаще проявляется бисексуальная направленность, чем у мужчин (Bailey & Vepeshay, 1993; Kinsey et al., 1953; Pattatucci & Hamer, 1995). В одном из исследований 58 % женщин в лесбийских парах сообщили о том, что в их

текущих сексуальных отношениях они сами выбрали свою сексуальную ориентацию. И хотя они были способны получать удовлетворение от сексуальных отношений с мужчинами, они предпочли лесбийские отношения и характеризовали их как менее шаблонные и более близкие (Rosenbluth, 1997). Женская сексуальная ориентация более подвижна, чем мужская, поскольку женское сексуальное желание больше связано с эмоциональной привязанностью к конкретному человеку. Мужчины обычно характеризуют себя более однозначно — либо гей, либо гетеросексуал. Женщины же более склонны говорить: «Это зависит от того, с кем я» (Bailey et al., 1993).

Биологические теории

Пытаясь выявить биологические факторы, которые отвечают за формирование той или иной сексуальной ориентации, исследователи активно работали в разных направлениях.

Гормоны

Одно из направлений исследования было посвящено выявлению уровня содержания гормонов у взрослых. Некоторые исследователи считают, что именно гормоны могут стать причиной гомосексуализма. Однако исследователям так и не удалось экспериментально установить различия в уровне половых гормонов у взрослых гетеросексуалов и гомосексуалов мужского

пола. И даже если бы такие различия были выявлены, то все равно трудно было бы определить, являются ли они причиной или результатом сексуальной ориентации. Стресс и тревога, переживаемые многими гомосексуалистами в результате социального притеснения, сами по себе могут оказывать влияние на уровень гормонов. Многие исследователи полагают, что уровень гормонов у взрослых не может считаться надежным доказательством, потому что сексуальная ориентация формируется задолго до взрослой жизни (Money, 1988).

Другое направление составили исследования пренатального уровня половых гормонов. Как мы уже видели в главе «Гендерные вопросы», эти гормоны могут повлиять на развитие эмбрионального мозга, изменив соотношение мужских и женских признаков. Некоторые исследователи полагают, что уровень гормонов в пренатальный период может существенно повлиять на формирование гомосексуальной ориентации (Ellis & Ebertz, 1997). Лабораторные эксперименты на животных продемонстрировали, что пренатальное введение гормонов может добавить мужские признаки эмбриональным самкам и отнять их у эмбриональных самцов. В результате это приводит к гомосексуальному социальному и сексуальному поведению животных в зрелом возрасте.

Влияние пренатальных гормонов на сексуальную ориентацию у людей может быть связано с сексуальным диморфизмом, который можно наблюдать в соотношении длины указательного и безымянного пальцев у мужчин и у женщин. Как правило, у женщин длина указательного и безымянного пальцев примерно одинакова. У мужчин же безымянный палец часто намного длиннее

указательного. Исследователи приписывают эти межполовые различия в соотношении длины этих двух пальцев влиянию андрогена во время эмбрионального развития. В предварительных исследованиях получены данные, что соотношение длины указательного и безымянного пальцев у лесбиянок чаще соответствует типичному мужскому образцу, чем у гетеросексуальных женщин. А это указывает на эффект андрогенов. У гомосексуальных мужчин соотношение длины указательного и безымянного пальцев значительно отличалось от данного соотношения у гетеросексуальных мужчин только в том случае, если мужчины-гомосексуалисты уже имели не менее двух старших братьев (Williams et al., 2000).

Мозг

В ряде работ сообщается об определенных структурных различиях мозга мужчин гомосексуалов и гетеросексуалов. Эти различия были обнаружены как в результате анализа препаратов мозга умерших людей (путем вскрытия), так и у живых людей с помощью магнитно-резонансного сканирования. Однако ни один из полученных результатов не удавалось воспроизвести с достаточной точностью. Но даже если бы результаты подтвердились, то лишь на уровне корреляции. Остается невыясненным, складываются ли эти различия еще до рождения или они формируются в течение жизни людей (Lalumiere et al., 2000).

Наиболее весомым аргументом в пользу гипотезы пренатального развития неврологических предпосылок сексуальной ориентации является корреляция привычки

пользоваться преимущественно правой или левой рукой и гомосексуализма. Вероятно, что праворукость или леворукость устанавливается еще до рождения. Исследования плода с помощью ультразвука показывают, что у младенца уже проявляются признаки право- или леворукости. Например, это проявляется в том, что он чаще сосет большой палец или больше шевелит одной из рук. Анализ большого количества работ, в которых было охвачено почти 25 000 испытуемых, показал, что у гомосексуалистов на 39 % чаще, чем у гетеросексуалов, встречалась леворукость, что указывает на пренатальную природу гомосексуализма. При этом сами нейрофизиологические механизмы, которые обуславливают формирование право- или леворукости и гомосексуализма, так и остаются неопределенными (Lalumiere et al., 2000).

Генетические факторы

Третье направление исследований посвящено проверке гипотезы о генетической предрасположенности к гомосексуализму. Само собой разумеется, что полностью разграничить влияние генетических факторов и факторов, связанных с условиями послеутробного развития каждого конкретного индивида, невозможно. Анализ семейных паттернов всегда был единственным способом оценить роль наследственности в гомосексуализме. Так, в ряде исследований выявлено, что мужской и женский гомосексуализм является исключительно *семейным явлением*. И это позволяет говорить, что он, по-видимому, берет начало в семье (Bailey & Bell, 1993; Bailey & Benishay, 1993; Pattatucci &

Hammer, 1995). Но просто констатация того, что гомосексуализм имеет тенденцию быть семейным явлением, не обязательно подразумевает, что генетические факторы являются его причиной. Влияние психосоциального окружения, с которым обычно сталкивается семья, также может быть источником гомосексуальных наклонностей. Чтобы лучше понять соотношение влияний наследственности и окружения, исследователи часто используют *близнецовый метод*.

Однояйцевые близнецы происходят из одной оплодотворенной яйцеклетки, которая делится на два отдельных зародыша с идентичным генетическим кодом. Поскольку однояйцевые близнецы имеют те же самые гены, любые различия между ними должны быть отнесены на счет влияния окружения. В свою очередь, разнаяйцевые близнецы получаются в том случае, если две женские яйцеклетки оплодотворяются разными сперматозоидами. Поскольку разнаяйцевые близнецы следуют из оплодотворения двух отдельных яйцеклеток, их генетический код совпадает не больше, чем код любой другой пары *сиблингов* (детей одних родителей). Физические и поведенческие различия между разнаяйцевыми близнецами могут происходить под влиянием генетических факторов, влияния окружения или их комбинации. Пытаясь понять сравнительную роль генетического кода и окружающей среды в определении поведенческих черт, исследователи часто сопоставляют, насколько та или иная специфическая черта выражена у обоих членов близнецовой пары. Когда по одному какому-либо признаку однояйцевые близнецы больше похожи друг на друга, чем пара разнаяйцевых близнецов того же самого пола, мы можем предполагать, что признак имеет сильный генетический базис. И наоборот,

когда степень сходства по определенному признаку одинакова у обоих типов близнецов, разумно предположить, что факторы окружения оказывают более весомое влияние.

В большинстве исследований, проводившихся между 1950 и 1995 годами, в которых сравнивались показатели совпадения сексуальной ориентации у однояйцевых и разнояйцевых близнецов, выявлены значительные различия между этими двумя группами. Исследователи установили, что показатель совпадения сексуальной ориентации у однояйцевых близнецов превышает 95 %, тогда как у разнояйцевых близнецов этот показатель не больше 19 % (Bailey & Pillard, 1991, 1995; Bailey et al., 1993; Kallman, 1952; Whitman & Diamond, 1986).

В последние годы, однако, методы формирования выборки, используемые в исследованиях гомосексуализма среди близнецов, стали подвергаться критике. Особенно уязвимыми оказались работы 1990-х годов, в которых испытуемых привлекали с помощью рекламных объявлений в публикациях для геев и лесбиянок или через знакомых. Кроме того, испытуемые с самого начала знали, что они участвовали в исследовании гомосексуализма. Следовательно, могло случиться так, что близнецы, которых приглашали участвовать в таком исследовании, учитывали сексуальную ориентацию другого близнеца, брата или сестры, до принятия решения об участии в исследовании. А это в итоге могло привести к более высоким показателям совпадения, чем те, которые могли бы быть получены для генеральной совокупности.

Таким образом, искажение добровольности (см. главу «Сексологические исследования: методы и

проблемы») может привести к формированию нерепрезентативной выборки, неадекватно представляющей популяцию близнецов в целом. В связи с этим в самом последнем исследовании близнецов отбирали из реестра близнецов Австралии. Всего в этом исследовании принимало участие 1538 пар близнецов. Из них 312 пар однояйцевых близнецов-мужчин, 182 пары разнаяйцевых близнецов мужского пола, 668 пар однояйцевых близнецов-женщин и 376 пар разнаяйцевых близнецов-женщин. Все близнецы, участвовавшие в исследовании, были выбраны произвольно, независимо от данных о другом близнеце — брате или сестре. Каждый участник заполнял анонимную анкету, в которой были отражены широкие аспекты сексуальности, включая пункты, имеющие отношение к сексуальной ориентации. Используя очень строгие критерии для определения гомосексуальной ориентации, исследователи получили показатель совпадения среди однояйцевых близнецов-мужчин — 20 %, а среди разнаяйцевых — 0 %. Соответствующие показатели совпадения для близнецов-женщин составили у однояйцевых и разнаяйцевых пар — 24 и 10,5 % соответственно (Bailey et al., 2000). Показатели совпадения гомосексуальной ориентации среди однояйцевых близнецов в этом исследовании были заметно ниже, чем показатели, полученные в более ранних работах с испытуемыми-добровольцами из сообщества геев. Однако существенно более низкие показатели совпадения для разнаяйцевых пар близнецов одного пола все равно являются веским доказательством генетической составляющей в сексуальной ориентации некоторых людей. Хотелось бы надеяться, что будущие исследования близнецов позволят лучше понять роль

наследственности в определении сексуальной ориентации.

С этим убедительным доказательством роли наследственного компонента в формировании сексуальной ориентации хорошо согласуется сообщение группы исследователей об обнаружении ими «гена гомосексуализма», который, возможно, обуславливает предрасположенность мужчин к развитию гомосексуальной ориентации (Hamer et al., 1993). В этом исследовании у 33 из 40 обследованных пар братьев-геев, не являющихся близнецами, была обнаружена идентичная молекулярная структура X-хромосом в области Xq28. Этот показатель совпадения оказался вдвое выше, чем аналогичный показатель для братьев в генеральной совокупности. Другая команда исследователей, пытаясь подтвердить предыдущие результаты, сообщила, что показатель совпадения для генетических маркеров Xq28 среди 52 гомосексуальных пар родных братьев оказался не выше, чем в общей популяции (Rice et al., 1999). Эти расхождения не мешают исследователям продолжать искать генетический маркер гомосексуализма (Fox, 1999).

Гендерная неадекватность

Другим фактом, свидетельствующим в пользу биологической предрасположенности к гомосексуализму, является сильная связь, которая существует между гомосексуализмом во взрослом возрасте и **гендерной неадекватностью** в детстве (Bailey et al., 2000). Гендерная неадекватность — это отклонение человека от общепринятых характеристик мужественности или

женственности в детском возрасте. Она оценивается путем опроса респондентов. Их спрашивают о том, насколько соответствовали они в детстве традиционно мужским или женским ролям и насколько им нравились типичные занятия мальчиков или девочек.

Гендерная неадекватность. Отклонение от общепринятых стереотипов мужского и женского поведения.

Исследователи обнаружили, что гомосексуалисты как мужского, так и женского пола в детстве, по-видимому, чаще проявляли гендерную неадекватность, чем гетеросексуалы (Bailey & Zucker, 1995; Phillips & Over, 1995). Половина мужчин гомосексуальной ориентации не соответствовала типичным стандартам «мужественности». Среди же гетеросексуалов — это только четвертая часть. Среди женщин приблизительно четыре пятых гомосексуальной ориентации и две трети гетеросексуальной в детском возрасте не отвечали «типичным женским стандартам» (Bailey et al., 1981).

Подобные результаты были зарегистрированы в различных культурах. Сравнительное исследование мужчин в Соединенных Штатах, Гватемале и Бразилии показало, что гендерная неадекватность, связанная с детскими играми и занятиями, а также сексуальным интересом к другим мальчикам, была поведенческим индикатором гомосексуальной ориентации во взрослом возрасте (Whitam, 1980).

Белл и его коллеги считают, что «если есть биологическое основание для гомосексуальности, то оно, вероятно, может также быть причиной и гендерной неадекватности» (Bell et al., 1981, p. 217). В

исследовании, длившемся 15 лет, проводилось сопоставление сексуальной ориентации мужчин во взрослом возрасте с их полоролевым поведением в детстве. В результате этого исследования были получены сходные данные (Green, 1987). Кроме того, исследование когнитивных (познавательных) способностей взрослых показало, что познавательные паттерны мужчин-гомосексуалистов в плане способности пространственного различения и беглости речи оказались посередине между познавательными паттернами мужчин-гетеросексуалов и гетеросексуальных женщин. А это также свидетельствует в пользу мозговых различий (McCormick et al., 1990).

Что следует из признания биологической предрасположенности к гомосексуализму

Доказательство биологической обусловленности гомосексуализма поднимает важные проблемы. Если признать, что гомосексуальная ориентация имеет биологическую природу, то тем, кто считает гомосексуализм неестественным или безнравственным явлением, следует пересмотреть свои убеждения. В таком случае общество могло бы стать более терпимым к гомосексуализму (Stein, 1999; Wood, 2000). Действительно, отношение общества к правам геев зависит от того, считают ли люди гомосексуализм врожденным или полагают, что это результат выбора. Опросы действительно показывают, что люди, которые убеждены, что гомосексуалисты «такими рождены», имеют более положительные установки по отношению к таким проблемам, как учитель-гомосексуалист или

равные права при трудоустройстве для сексуальных меньшинств, чем те люди, которые полагают, что гомосексуалисты сами выбирают свой путь или учатся быть гомосексуальными (Wolfe, 1998). Насколько распространено убеждение, что гомосексуализм является врожденным? Это зависит от того, кого вы спрашиваете. Приблизительно 33 % всего населения и 75 % геев думают, что гомосексуализм — это то, с чем люди рождаются (Leland, 2000b).

Остальные же выражают беспокойство по поводу потенциальных отрицательных последствий признания того, что гомосексуализм является результатом действия биологических причин. Если гомосексуализм считать биологическим «дефектом», то необходимо заняться разработкой и внедрением ряда методов для его предотвращения. К примеру, это могут быть биологические методы (биоинженерия) предотвращения или изменения гомосексуализма в период беременности, методы раннего распознавания гомосексуализма, позволяющие предотвратить рождение геев, или медицинские методы изменения сексуальной ориентации человека (Stein, 1999; Gore, 1998). Кроме того, некоторые считают, что такие аргументы в борьбе за равноправие и защиту законом геев, как «Мы такими рождены, поэтому не притесняйте нас», ведут только к благосклонному отношению и терпимости к «дефективной» ориентации. Подобные аргументы в борьбе за права геев не учитывают всех аспектов жизни, которые связаны с выбором и не детерминированы биологически. И если гомосексуальное влечение может быть обусловлено биологической предрасположенностью, то действия в ответ на эти гомосексуальные чувства, идентификация себя как гея

или принадлежность к организациям геев — это результат выбора, сделанного самими гомосексуалистами. Ограничения основных прав, следующие из признания биологической обусловленности, могут быть проиллюстрированы точкой зрения некоторых религиозных консерваторов. Согласно их взглядам, гомосексуалистов нельзя считать «грешниками» по одной лишь причине, что они испытывают сексуальное влечение к лицам своего пола. Ведь они не способны противостоять этому влечению. Однако любые действия, ведомые этим влечением, считаются грехом. Таким образом, в соответствии с этой консервативной религиозной точкой зрения те аспекты жизни, которые гетеросексуалы считают само собой разумеющимися, — флирт, поцелуи, романтический ужин, сексуальные отношения, брак, воспитание детей — все они считаются греховными и безнравственными, если совершаются гомосексуалистами (Bronski, 2000; Stein, 1999; Wood, 2000). Эту точку зрения мы обсудим далее во вставке «Гомосексуализм как кросс-культурное явление».

Лики сексуальности. *Гомосексуализм как кросс-культурное явление*

В установках по отношению к гомосексуализму отмечается значительное разнообразие. Некоторые исследования других культур свидетельствуют о широком распространении и принятии гомосексуализма в ряде сообществ. В одной из работ, исследовавшей 190 разных народов, установлено, что две трети из них считали гомосексуализм социально приемлемым для некоторых людей или в определенных ситуациях (Ford & Beach,

1951). Гомосексуализм был широко принят во многих древних культурах. Например, более чем в 50 % из 225 племен американских индейцев был распространен мужской гомосексуализм и в 17 % — женский (Pomeroy, 1965). В Древней Греции гомосексуальные отношения между мужчинами считались более высоким интеллектуальным и духовным выражением любви, тогда как гетеросексуальность связывалась с более прагматичной функцией рождения детей и создания семьи.

Некоторые общества *требуют*, чтобы их члены участвовали в гомосексуальных действиях. Например, все мужчины общины Замбия (Sambia), расположенной в горах Новой Гвинеи, начиная приблизительно с семилетнего возраста и до поздней юности (до двадцати лет и даже позже, пока не женятся) совершают исключительно гомосексуальные действия. Мужчины этой общины уверены в том, что неполовозрелый мальчик станет сильным воином и охотником, если до достижения своей половозрелости будет выпивать как можно больше спермы уже половозрелых юношей. Как только мальчик достигает половой зрелости, он больше не должен заниматься оральной стимуляцией полового члена других мальчиков. Однако он может получать эротическое удовольствие от фелляций, совершаемых мальчиками, которые еще не могут эякулировать, по отношению к нему самому. С момента начала своей эротической жизни и в течение периода пиковой способности к оргазму молодые люди совершают частые, обязательные и приносящие удовлетворение гомосексуальные действия. В течение того же самого периода им запрещено смотреть на женщин или трогать их. Это табу. Таким образом, по мере приближения к

браку эротические фантазии о женщинах у этих молодых людей становятся все более частыми и сильными. В течение первых недель брака они практикуют только фелляцию со своими женами, но вскоре начинают включать в свою гетеросексуальную деятельность и обычные половые акты. После вступления в брак они прекращают гомосексуальную деятельность, испытывают большое сексуальное желание по отношению к женщинам и всю остальную часть жизни практикуют исключительно гетеросексуальность (Stoller & Herdt, 1985).

Недавние события на Кубе демонстрируют, как быстро может меняться отношение общества к гомосексуализму. В течение первых 35 лет после коммунистической революции к лесбиянкам и геям на Кубе относились как к отклоняющимся от социальных норм антиреволюционерам, исключали их из Коммунистической партии и снимали с государственных и университетских постов. Некоторых посылали в трудовые лагеря. В 1992 году Фидель Кастро возложил ответственность за прежнюю ненависть к гомосексуалистам на закоренелый мужской шовинизм. Фидель Кастро выступил в поддержку прав геев и выразился о гомосексуализме как о естественной человеческой тенденции, которая должна уважаться. Мужчины-геи и лесбиянки теперь могут гулять по улице, держась за руки, и вступить в одну из нескольких организаций для геев без боязни репрессий (Otis, 1994).

Однако нарушение основных прав человека в отношении геев и лесбиянок — обычное явление во многих регионах земного шара. На эти проблемы обратила свое внимание организация Международная амнистия (США). Эта организация зафиксировала

различные нарушения в этой области. Так, в Бразилии был убит один из политических деятелей-бисексуалов, он был обезглавлен. В Колумбии были созданы смертельные отряды «социальной чистки». В Иране были приняты законы о смертной казни за гомосексуализм, а в Китае за гомосексуализм ссылали в трудовые лагеря. Также во многих странах подчас фабрикуются фальшивые обвинения в адрес активистов движения за права геев и больных СПИДом (Levy, 1994; Luchsinger, 2000; Welch, 2000). Соединенные Штаты теперь предоставляют политическое убежище для лиц, преследуемых из-за их сексуальной ориентации. До 1990 года Служба иммиграции признавала гомосексуализм законным основанием для запрета на въезд в США (Burr, 1996b).

В других местах дискриминация также ослабевает. В 14 странах, главным образом европейских, были приняты национальные законы, которые защищают геев, лесбиянок и бисексуалов от несправедливого отношения (см. таблицу). Самую развитую правовую защиту сексуальные меньшинства получили в Южной Африке, что было закреплено в ее конституции, принятой в 1996 году. (Заметьте, что Соединенные Штаты не находятся в этом списке, потому что они все еще не приняли федеральный закон против дискриминации на почве сексуальной ориентации.) В 2000 году Великобритания присоединилась к Австралии, Канаде и Новой Зеландии, отменив запрет на службу геев в вооруженных силах (Wang, 2000). Сожительство однополых пар (domestic partnership) имеет юридический статус в Канаде, Дании, Швеции, Норвегии, Испании, Исландии, Бельгии, Франции, в двух городах Италии и в Бразилии — первой латиноамериканской стране, которая приняла такой закон (Brooke, 2000; Henry, 2000; Power, 1998). В

сентябре 2000 года в Нидерландах однополым парам предоставлено беспрецедентное право официально регистрировать свой брак и совместно воспитывать (или усыновлять) детей (Deutsch, 2000). Впервые в истории олимпиад в подборку справочной литературы для Олимпийских игр 2000 года в австралийском Сиднее был включен путеводитель по ночным клубам для геев (Larmer, 2000).

Четырнадцать стран, в которых приняты национальные законы, защищающие геев, лесбиянок и бисексуалов от дискриминации

Канада

Дания

Финляндия

Франция

Исландия

Ирландия

Израиль

Нидерланды

Новая Зеландия

Норвегия

Словения

Южная Африка

Испания

Швеция

(*Источник: Siecus Report, 1999.*)

В качестве заключения

В заключение можно сказать, что по данным многочисленных исследований биологическая предрасположенность к исключительной гомосексуальности существует. Однако причины сексуальной ориентации в целом, и особенно бисексуальности, остаются предметом дискуссий и скорее всего имеют множественную природу. Наиболее правомерно, по-видимому, думать о существовании определенного континуума сексуальной ориентации. Причем она складывается под влиянием системы различных психосоциальных и биологических факторов, которые могут быть уникальны для каждого конкретного человека. Такая точка зрения кажется более продуктивной, чем представление о какой-то единственной причине сексуальной ориентации.

Социальные установки

В разных уголках земного шара отношение общества к гомосексуализму различно. Как видно во вставке «Гомосексуализм как кросс-культурное явление», в большинстве сообществ по крайней мере некоторые гомосексуальные действия считаются социально приемлемыми.

Отношение религии к гомосексуализму

В иудейско-христианской традиции, которая преобладает в Североамериканской культуре, к гомосексуализму относятся отрицательно. Многие религиозные схоласты считают, что осуждение гомосексуализма усилилось в период движения реформации, начавшегося в VII столетии до нашей эры. В этот период еврейские религиозные лидеры хотели сформировать отдельное закрытое сообщество, которое отличалось бы от других обществ того времени. Гомосексуальные действия тогда были частью религиозных обрядов многих групп населения, и отказ от таких религиозных ритуалов был одним из способов увеличить уникальность своей религии (Fope, 2000; Kosnik et al., 1977). В Ветхом Завете можно обнаружить следующие строки, содержащие строгий запрет: «Вы не должны ложиться с мужчиной, как вы это делаете с женщиной, — это мерзость» (Leviticus 18:22). Мы видели в главе «Взгляды на сексуальность», что главная цель сексуального взаимодействия в иудейско-христианской традиции — это продолжение рода, а не удовольствие. Получение сексуального удовольствия, не связанного с продолжением рода, традиционно считалось безнравственным для людей как гомосексуальной, так и гетеросексуальной ориентации.

Законы против гомосексуального поведения, происходящие от библейских запретов сексуального контакта между людьми одного пола, в отдельные времена были чрезвычайно строгими. В истории западной цивилизации огромное количество людей с гомосексуальной ориентацией было замучено и казнено. В американских колониях гомосексуалистов также приговаривали к смерти. Их топили или сжигали на

костре. В конце 1770-х годов Томас Джефферсон был одним из тех политических лидеров, которые предложили смягчить наказание. Вместо смертной казни была предложена кастрация для мужчин, совершивших гомосексуальные действия (Fone, 2000; Katz, 1976).

Четыре точки зрения современной христианской религии на гомосексуализм

Отношение современных теологов к гомосексуализму характеризуется многочисленными обвинениями, выдвигавшимися внутри христианских церквей. Различия в позициях возникают не только между конфессиями, но также внутри них. Во многих господствующих конфессиях существуют группы, которые пытаются открыть свои церкви для прихожан и духовенства с нетрадиционной ориентацией. Но одновременно другие группы в тех же самых конфессиях выступают против таких действий (Breznican, 2000; Ostling, 2000; Schwartz, 2000). Конфликты между этими двумя позициями, вероятно, усилятся в будущем, по мере того как конфессии будут вырабатывать более ясные позиции и политику в отношении гомосексуализма (Haffner, 2000; Klein, 2000).

Задайте себе вопрос. Принадлежите ли вы к какой-либо религиозной конфессии? Какую позицию в отношении гомосексуализма занимает эта конфессия?

Богослов Джеймс Нельсон (1980) описал четыре позиции, представленные в современном христианстве.

1. Первая — это позиция «непринятия и наказания». В соответствии с ней гомосексуализм считается грехом, поэтому, безусловно, недопустим, а отношение к геем — это отношение нетерпимости. Теологической базой этой позиции являются выборочные цитаты из Библии, которые трактуются буквально. Иллюстрацией данной теологической позиции может служить заявление Греческой Ортодоксальной церкви на Конгрессе духовенства и паствы 1976 года:

«Половые органы мужчины и женщины предназначены природой для продолжения человеческого рода... Ортодоксальная церковь считает, что общество должно рассматривать гомосексуализм как безнравственное и опасное извращение, а религия — как недопустимый грех» (Batchelor, 1980, p. 237).

2. Позиция «непринятия, но милосердия» состоит в следующем: гомосексуализм, конечно же, противоестественное явление и должен быть осужден. Однако поскольку Христос милосерден, гомосексуалистов не нужно наказывать. Представители этой точки зрения выступают в поддержку гражданских свобод геев, за признание несправедливости и лицемерия в преследовании гомосексуалистов. «...большинство верующих людей признают, что они могут соглашаться (или не соглашаться) с тем, что гомосексуализм допустим, но они все же сходятся во мнении, что дискриминация в отношении геев неправильна» (Коренес, 1997, p. А6).

3. Сторонники третьей позиции — позиции «ограниченного принятия» — поддерживают мнение, что гомосексуализм является грехом, но признают, что современная медицинская наука и психология не в

состоянии с ним бороться. Поэтому гомосексуалисты, которые не могут воздержаться от сексуального взаимодействия, должны поддерживать полноценные отношения.

4. Четвертая позиция — «полное принятие». С этой точки зрения сексуальность рассматривается как неотъемлемо важный аспект человеческой любви. Это означает, что этические сексуальные отношения включают взаимные обязательства партнеров друг перед другом, доверие, нежность и уважение к другому независимо от пола партнеров. Полное принятие включает благословение церковью союза тех, кто клянется в пожизненной преданности друг другу. В настоящее время только Унитарная универсалистская ассоциация, объединенная церковь Христа и иудеи-реконструкционисты разрешают благословение союзов геев и лесбиянок (Hafner, 2000).

Хотя официальная политика многих церквей не разрешает церемонии церковного бракосочетания для геев и лесбиянок, некоторые церковнослужители исполняют эти церемонии для гомосексуальных пар (Dottinga, 1998). Также позиция «полного принятия» предполагает участие геев-христиан во всех аспектах жизни религиозной конгрегации. Это означает, что они в том числе могут становиться и священнослужителями. Первой крупной американской конфессией, которая в 1972 году открыто посвятила в духовный сан кандидата-гея, была Объединенная церковь Христа. За ней четыре года спустя последовала Епископальная церковь. Сторонники полного принятия все еще остаются в меньшинстве. Тем не менее поддержка церквей может быть решающим фактором в том, чтобы движение за

гражданские права мужчин-геев и лесбиянок увенчалось полным успехом (Sullivan, 1997).

От греха до болезни

С начала-середины 1900-х годов в отношении общества к гомосексуализму произошел ряд изменений. На смену представлению о гомосексуализме как о грехе постепенно стало приходить убеждение, что это «болезнь». Профессиональные врачи и психологи использовали самые радикальные методы в попытке вылечить «болезнь» гомосексуализма. В 1800-е годы применялись хирургические процедуры, такие как кастрация. Еще в 1951 году в качестве средства «лечения» гомосексуализма использовалась лоботомия (хирургическая операция на мозге, которая заключается в рассечении нервных волокон в лобном отделе коры головного мозга). Психотерапия, лекарства, гормоны, гипноз, шоковая терапия и терапия выработки отвращения (основанная на формировании ассоциации вызывающего тошноту препарата или электрического тока с гомосексуальными стимулами) также использовались в этих целях (Fone, 2000).

Фактически, исследования последних нескольких десятилетий опровергают бытующее представление, что гомосексуализм — это болезнь. Первое значительное исследование, в котором проводилось сравнение гетеросексуалов и гомосексуалистов, никогда ранее не проходивших специального лечения, по их способности к адаптации не выявило никаких существенных различий между этими двумя группами (Hooker, 1967). Дальнейшие исследования подтвердили эти результаты. Однако в

некоторых исследованиях последних десяти лет все же сообщалось о том, что для мужчин-геев характерны несколько более высокий уровень депрессии и больше мыслей о самоубийстве, чем для гетеросексуалов. Это различие, по-видимому, происходит вследствие потерь и стрессов, которые связаны с эпидемией СПИДа (Cochran & Mays, 2000). Алан Белл и Мартин Вейнберг делают вывод о том, что «взрослые гомосексуалисты, которые примирились со своим гомосексуализмом, которые не сожалеют о своей сексуальной ориентации и могут вести полноценный сексуальный и социальный образ жизни, испытывают не больший психологический стресс, чем гетеросексуальные мужчины и женщины» (1978, р. 216).

В 1973 году, после большого внутреннего конфликта, Американская психиатрическая ассоциация исключила гомосексуализм из числа своих диагностических категорий душевных расстройств. В свете современных исследований гомосексуализма и того факта, что ни Американская психиатрическая ассоциация, ни Американская психологическая ассоциация больше не относят гомосексуализм к категории психических заболеваний, большинство терапевтов и консультантов изменили направленность своей терапевтической работы (MacDonald, 1998). Хотя гетеросексистские предубеждения продолжают беспокоить терапевтов и исследователей, работающих в области душевного здоровья и семейной терапии (Hayes & Erkis, 2000), вместо того чтобы пытаться «излечивать» гомосексуальных клиентов, изменяя их сексуальную ориентацию, терапевты больше внимания уделяют организации **поддерживающей терапии** для геев. Задача этой терапии состоит в том, чтобы помочь гомосексуальным клиентам жить в обществе, которое все

еще остается весьма враждебным к ним (Hawkins, 1998; Simonsen et al., 2000). Это изменение в терапевтической практике является знаменательным в том смысле, что оно определяет проблему не как гомосексуализм сам по себе, а как отрицательное отношение общества к этому явлению.

Поддерживающая терапия для геев. Терапия, направленная на то, чтобы помочь гомосексуальным клиентам справиться с отрицательными установками общества.

Все же еще остаются некоторые практикующие специалисты в области душевного здоровья, которые с помощью **конверсионной**, или **сексуально-переориентирующей, терапии** пытаются помочь гомосексуалистам, которых не устраивает их ориентация, контролировать свое поведение, ослаблять гомосексуальные чувства или избавиться от них окончательно (Кемена, 2000; Nicolosi et al., 2000a). Обсуждение этой спорной проблемы будет продолжено во вставке «Программы конверсии сексуальной ориентации геев».

Конверсионная, или сексуально-переориентирующая, терапия. Терапия, направленная на то, чтобы помочь гомосексуальным мужчинам и женщинам изменить свою сексуальную ориентацию.

На грани. Программы конверсии сексуальной ориентации геев

Могут ли гомосексуалисты перенести свои сексуальные интересы с лиц своего пола на сексуальных

партнеров противоположного? Не многие психиатры верят в это. Поэтому разногласия в вопросе о возможности конверсионной терапии до конца так и не разрешились. Расхождения во мнениях также существуют и вне профессионального сообщества. Приблизительно 56 % всего населения полагают, что мужчины-геи и лесбиянки могут изменить свою сексуальную ориентацию с помощью терапии, усилия воли или обращения к религии. В свою очередь только 11 % лиц гомосексуальной ориентации считают, что изменение сексуальной ориентации возможно (Leland, 2000b).

Для гомосексуалиста цель конверсионной терапии состоит в том, чтобы уменьшить количество гомосексуальных мыслей, чувств и действий и/или избавиться от них вовсе, чтобы жить более комфортно среди господствующей гетеросексуальной культуры. Результаты первого специально запланированного исследования эффективности конверсионной терапии были опубликованы в 2000 году (Nicolosi et al., 2000b). Участники исследования отбирались прежде всего через конверсионных терапевтов, их клиентов и национальную Ассоциацию по изучению и терапии гомосексуализма (эта организация поддерживает конверсионную терапию). В исследовании участвовало 882 человека, средний возраст которых был 38 лет, и 78 % из этой выборки составляли мужчины. Почти 90 % окончили по крайней мере какой-либо колледж. Участники принадлежали к различным религиозным конфессиям, и 96 % утверждали, что религия или духовность были очень важны для них. Большинство считали гомосексуализм грехом, от которого все же можно избавиться.

Результаты показали, что многие из участников сообщили о существенных изменениях в их сексуальной

ориентации. 45 % тех, кто считал себя до лечения исключительно гомосексуалистом, в результате конверсионной терапии изменили свою сексуальную ориентацию на полностью гетеросексуальную или по крайней мере стали больше гетеросексуалами, чем гомосексуалистами. С другой стороны, до 40 % опрошенных сообщили, что они продолжают бороться с нежелательными гомосексуальными мыслями и поведением. Средняя продолжительность терапии составила почти три с половиной года.

Авторы исследования признают несколько ограничений своего исследования. Во-первых, при отборе участников не использовался метод произвольной выборки. Поэтому результаты исследования не могут быть распространены на всех людей, не удовлетворенных своей гомосексуальной ориентацией, а только на тех, кому предложили участвовать в исследовании и кто согласился. Кроме того, результаты базировались на ретроспективных сообщениях испытуемых. А это означает, что полученная информация может быть искажена самым неопределенным образом. Однако главная задача авторов этого исследования состояла в том, чтобы документально установить, действительно ли конверсионная терапия помогла кому-либо из гомосексуалистов, не удовлетворенных своей сексуальной ориентацией. Результаты подтвердили убеждение авторов, что конверсионная терапия должна быть доступна людям, чьи личностные и религиозные ценности берут верх над их гомосексуальными желаниями. Также профессиональный долг специалистов в области душевного здоровья — разъяснять гомосексуальным клиентам суть как *поддерживающей*, так и *конверсионной* терапии. Обе эти терапии могут

оказаться приемлемым вариантом помощи для каждого конкретного клиента, врачи лишь должны содействовать своим клиентам в выборе наиболее подходящего для них подхода.

Вместо того чтобы участвовать в терапии, некоторые гомосексуалисты, которые хотят изменить свою ориентацию на гетеросексуальную, вступают в религиозные организации. Например, широко известна такая организация, как *Exodus International*, представляющая собой межконфессиональную христианскую организацию, имеющую 85 филиалов в 35 государствах (*Exodus International Doctrinal and Policy Statement*, 1996). Религиозное обучение, совмещаемое с групповым консультированием, фокусируется на травмах детства, которые, по мнению теоретиков данного движения, являются причиной гомосексуализма. К таким травмам относятся отсутствие матери или отца, сексуальные домогательства или жестокость родителей. Цель такой работы состоит в том, чтобы развить гетеросексуальное желание или, если это не получится, помочь участникам воздерживаться от сексуальных контактов с представителями своего пола. Однако для людей, не способных добиться изменений, к которым они стремятся, убеждение, что можно «либо быть с Богом, либо быть геем», часто представляется неразрешимой дилеммой. И в итоге это порой становится стимулом для самоубийства (Clementson, 2000; Miller, 2000).

Организация *Exodus* заявляет о 30 % показателе успешности. Однако она не провела ни одного продолжительного исследования и не позволила это сделать другим. Некоторые из неудач самих руководителей *Exodus* имели высокий резонанс в организации в целом. Так, двое из ее основателей

влюбились друг в друга и покинули организацию вместе в 1979 году, а 13 духовникам пришлось отказаться от своего духовного сана, потому что они возвратились к гомосексуализму (Leland & Miller, 1998; Miller, 1998).

Гомофобия

Термин **гомофобия** описывает антигомосексуальные установки (Weinberg, 1973). Гомофобия более точно определяется как иррациональная боязнь гомосексуалистов, а также как страх и ненависть по отношению к самому себе при обнаружении у себя гомосексуальных чувств. *Гетеросексизм* представляет собой разновидность гомофобии и характеризуется категорическим неприятием любых форм поведения, отношений, индивидуальных проявлений и сообществ, которые не являются гетеросексуальными (Berkman & Zinberg, 1997). Гомофобию лучше всего охарактеризовать как предрассудок, подобный расизму, антисемитизму или половой дискриминации. Признание гомофобии важной проблемой знаменует существенный сдвиг по сравнению с бытовавшим ранее представлением, что проблемой является только сам гомосексуализм.

Гомофобия. Иррациональный страх перед гомосексуальностью, боязнь возможности обнаружения гомосексуальности в себе или ненависть к собственному гомосексуализму.

К сожалению, гомофобия все еще очень распространена и часто играет большую роль в жизни многих геев, лесбиянок и бисексуалов. Она имеет

разнообразные проявления, как скрытые (даже на подсознательном уровне), так и явные (Boule, 1998; Reach, 1998). Лидер большинства в Сенате Трент Лотт (Trent Lott), например, приравнял гомосексуализм к клептомании и алкоголизму. Он возглавил оппозицию принятию антидискриминационных законов о трудоустройстве, потому что геи «опасны, нездоровы или просто неправильные». Подобным образом хозяйка ток-шоу доктор Лаура Шлессинджер, высказываясь против законов о преступлениях на почве ненависти, называла гомосексуалистов «извращенцами и людьми с отклонениями» (Beson, 2000; Fuller, 2000). Некоторые даже радуются смертным случаям гомосексуалистов от СПИДа. Так, преподобный Фред Фелпс (Phelps) и члены его церкви пикетировали похороны людей, которые умерли от СПИДа, неся плакаты с надписями «СПИД избавляет от педерастов». У этой церкви также есть свой веб-сайт, www.godhatesfags.com ^[50] (Boule, 1998, p. L7).

[51]

Такие проявления вносят вклад в продолжающиеся ежедневные преследования и дискриминацию всех, кто находится вне «приемлемых» гетеросексуальных параметров. Они также могут узаконить образ мыслей людей, которые совершают *преступления на почве ненависти*, направленные против геев. К преступлениям на почве ненависти относятся нападение, грабеж или убийство, совершенные потому, что жертва принадлежит к некоторой расе, религии, этнической группе или сексуальной ориентации. Преступления на почве ненависти представляют собой крайнее выражение широко распространенного словесного и физического

преследования, направленного на геев и лесбиянок (Herek et al., 1999).

Преступления на почве ненависти

Закон о статистическом учете преступлений на почве ненависти, принятый в 1990 году, обеспечивает финансирование учета преступлений на почве ненависти в Соединенных Штатах. Результатом сбора такой информации стало принятие большего количества законов о преступлениях на почве ненависти. Теперь уже более чем в 20 штатах имеются такие законы. Эти законы включают и пункты о недопущении насилия над гомосексуалистами (Leland, 2000b; рис. 8.2). Сексуальная ориентация была включена в эти законы, потому что преступления на почве ненависти часто бывают направлены на гомосексуалистов. Так, 20 % лесбиянок и 25 % мужчин-геев уже будучи взрослыми оказывались жертвами преступлений на почве ненависти. Оставшиеся в живых жертвы таких преступлений испытывают большее психологическое потрясение, чем выжившие жертвы других преступлений. Однако такие преступления имеют меньшую вероятность быть зарегистрированными, потому что оставшиеся в живых сталкиваются с недоброжелательным и несочувственным отношением властей (Herek et al., 1999).

Причины гомофобии и преступлений на почве ненависти

Убийство мужчины-гея, голосование за дискриминацию гомосексуалистов при приеме на работу и оскорбление лесбиянки могут показаться не связанными между собой действиями. Однако они имеют некоторые общие ключевые элементы. Во-первых, на самом фундаментальном уровне история человечества демонстрирует мало примеров принятия различий между людьми. Недостаток терпимости к расовым, религиозным или этническим различиям стал питательной почвой для позорных, «бесчеловечных» событий, таких как этнические чистки, холокост и инквизиция. Гомосексуализм отличается от гетеросексуальной нормы и поэтому требует, чтобы люди расширили свои взгляды, чтобы понять то, что является необычным. Многие религии, которые определяют гомосексуализм негативно, также настраивают группы и отдельных людей на негативное отношение к гомосексуалистам. Исследования показывают, что люди, консервативные в религиозном плане и разделяющие авторитарные убеждения, действительно имеют более негативное отношение к гомосексуализму, чем менее консервативные и авторитарные в своих взглядах (Kite & Whitley, 1998b; Kyes & Tumbelaka, 1994; Louderback & Whitley, 1997).

Во-вторых, ненависть к гомосексуалистам и преступления на почве ненависти связаны с традиционными полоролевыми стереотипами. Так, люди, которые придерживаются более традиционных полоролевых стереотипов, как правило, более негативно относятся к гомосексуализму (Louderback & Whitley, 1997; Kyes & Tumbelaka, 1994). Кроме того, мужчины обычно имеют более отрицательные установки в отношении гомосексуализма, чем женщины. Это отражает, возможно, более жесткие гендерные параметры нашей

культуры по отношению к мальчикам/мужчинам по сравнению с девочками/женщинами (Kite & Whitley, 1998a; Herek & Capitanio, 1999). Белл и его коллеги высказали идею о том, что гомосексуализм испытывает людей на их способность допускать разнообразие в половых ролях:

«В обществе, подобном нашему, особая ненависть обрушивается на любого мужчину, который производит впечатление забывшего привилегии и обязанности, связанные с соблюдением общепринятого имиджа мужчины. Мужчины, не вполне уверенные в собственной мужественности, могут вообразить себе призрак группы мужчин, живущих вне строгих границ «мужественности», и воспринять это как угрозу. Таким образом, усиливается антагонизм любого рода по отношению к тем, кто не следует мужским «правилам»» (1981, р. 221).

Усиление сотрудничества между транссексуалами и организациями, борющимися за права геев, произошло, в частности, благодаря росту понимания важности гендерного разнообразия (Coleman, 1999; Denny, 1999).

По мере того как исследователи получают информацию о преступлениях на почве ненависти в отношении геев, они укрепляются во мнении, что насилие является прежде всего экстремальным проявлением наших культурных норм, а не ненависти или боязни какого-либо конкретного человека. Большинство таких преступников — до настоящего времени это были только мужчины — настаивают, что их нападения не были вызваны ненавистью к гомосексуалистам. На самом же деле основными мотивами насилия были зачастую свойственные гомосексуалистам нарушения полоролевых ожиданий,

особенно «мужественности», и нарушения стандартов мужского поведения. По этим причинам объектами насилия часто становятся транссексуалы (Maurer, 1999). Преступники, часто действующие парами или группами, стараются убедить себя и своих друзей в своей «мужественности», нападая на мужчину, который вышел за жесткие границы мужских полоролевых стандартов.

Другой момент, связанный с гомофобией и преступлениями на почве ненависти, — это попытка отрицать или подавлять гомосексуальные чувства в себе. Испытывая дискомфорт от своей собственной сексуальности, склонный к гомофобии человек фокусируется на том, что является «неправильным» в сексуальности других людей (Kantor, 1998). В одном из исследований установлено, что мужчины с сильными негативными установками по отношению к мужчинам-геям действительно испытывают эротические чувства к другим мужчинам. Однако они попросту боятся признаться в этом даже себе. В исследовании сначала оценивались установки мужчин по отношению к геям. Мужчинам показывали сексуально откровенные видеозаписи гетеросексуальных, лесбийских и гомосексуальных сцен. При просмотре видео у каждого мужчины на половом органе устанавливался плетизмограф, чтобы измерять возбуждение полового члена в зависимости от характера стимуляции. Не зная о результатах плетизмографии, испытуемые давали субъективную оценку уровня своего сексуального возбуждения, которое они ощущали во время просмотра каждого видео. Когда мужчины говорили, что они ощущали возбуждение при просмотре гетеросексуальных и лесбийских сцен, их самоотчеты, как правило, соответствовали результатам плетизмографии. Однако

наиболее неожиданным результатом оказалось несоответствие между ощущениями возбуждения, о котором сообщали некоторые испытуемые, и объективными показателями физического возбуждения при просмотре откровенно гомосексуальных сцен. Мужчины, которые в ответах на анкету об их отношении к геям не выражали признаков гомофобии, говорили, что они не ощущали возбуждения при просмотре видео. Плетизмограф, как правило, подтверждал их сообщения. Результаты же мужчин-гомофобов оказались иными. Хотя мужчины-гомофобы также отрицали наличие какого-либо сексуального возбуждения, плетизмограф регистрировал физическое возбуждение во время просмотра ими видео с гомосексуальными сценами (Adams et al., 1996). Эти результаты означают, что мужчины-гомофобы не осознают или не желают признавать наличие у себя гомоэротического возбуждения. Их агрессия по отношению к геям может быть защитной реакцией на тот дискомфорт, который они переживают из-за собственных «нежелательных» ощущений (Kite & Whitley, 1998).

Лесбийские сцены не вызывают таких отрицательных чувств у гетеросексуальных мужчин, как сцены с мужчинами-геями. Это может частично объясняться тем, что гетеросексуальные мужчины в целом не испытывают дискомфорта от своих сексуальных чувств к женщинам.

Вопрос для критического размышления. Думаете ли вы, что испытуемые-гомофобы знали о том, что переживают сексуальное возбуждение во время просмотра видео с гомосексуальными сценами, однако ответили неискренне?

Воздействие гомофобии на гетеросексуалов

Возможны и другие проявления гомофобии. Так, тот или иной человек может старательно избегать любых действий, которые могут быть интерпретированы (с его точки зрения) как гомосексуальные. В этом смысле гомофобия может быть серьезной помехой в жизни гетеросексуалов. Например, во время любовных ласк гетеросексуальные мужчины могут оказаться не способными к получению удовольствия при стимуляции их сосков или могут противиться тому, чтобы их партнеры-женщины брали на себя инициативу. Это происходит в тех случаях, когда мужчина полагает, что подобные действия свидетельствуют о его гомосексуальных наклонностях (Wells, 1991). Также друзья или члены семьи одного пола могут воздерживаться от дружественных непринужденных объятий. Люди могут стыдиться «неженской» или «немужской» одежды. Также, к примеру, женщина может не решаться назвать себя феминисткой, потому что боится получить ярлык лесбиянки. Особенно существенное воздействие гомофобия может оказывать на степень близости в мужской дружбе. Боязнь мужчин демонстрировать привязанность к лицам своего пола часто мешает им проявлять эмоциональную чуткость, которая необходима для глубокой дружбы. Таким образом, они сводят свои отношения в значительной степени к партнерству и «приятельству» (Nelson, 1985).

Задайте себе вопрос. Насколько ваши установки по отношению к гомосексуализму подобны установкам ваших родителей (или отличны от них)? Бабушек и дедушек?

Рост терпимости

Индивидуальные антигомосексуальные установки людей могут изменяться со временем. Это может происходить либо путем сознательных усилий, либо под воздействием опыта. Фактически, люди, которые лично знакомы с кем-то, кто является геем, обычно более терпимо относятся к гомосексуализму (Leland, 2000b). Однако системы полоролевых стереотипов часто оказываются очень сложными и трудно поддаются изменению. Но, по всей вероятности, их все же необходимо менять. Это следует делать для того, чтобы гетеросексуалы, особенно мужчины, не так негативно относились к гомосексуализму (Louderback & Whitley, 1997). Мы действительно видим положительные сдвиги в степени терпимости по отношению к гомосексуализму, когда сравниваем установки различных возрастных групп. Так, молодые взрослые (18–29 лет) значительно более сочувственно относятся к правам геев, чем люди старше 30 лет. Последние же, в свою очередь, являются более терпимыми, чем люди старше 50 лет. Большая терпимость людей моложе 50 лет, по-видимому, связана с тем, что эта категория людей чаще имеет друзей или знакомых гомосексуальной ориентации (65 %), чем те, кому за 50 (45 %) (Leland, 2000b).

Образование также может иметь значение. К примеру, большинство студентов, которые изучают курс сексуальности человека, становятся более терпимыми (Stevenson, 1990; Walters, 1994). Один из наших студентов описал, как это случилось с ним:

«Помнится, я почувствовал большую неловкость, когда узнал, что один из моих студенческих товарищей —

гей. Я все больше и больше старался избегать его. Сейчас я сожалею о том, что не смог тогда честно признаться себе в природе своих ощущений. Я был гомофобом. И поскольку я не смог тогда справиться с этим, я старался вообще не устанавливать близких дружеских отношений с парнями. В итоге что-то ушло из моих отношений с друзьями. Ведь я боялся, что если у меня будут тесные эмоциональные и физические отношения с лицами мужского пола, то это будет выглядеть так, будто я тоже являюсь гомосексуалистом. Наконец я начал задумываться, почему я чувствовал такой дискомфорт, прикасаясь к другому мужчине или когда другой мужчина дотрагивался до меня. Теперь меня больше не пугают физические прикосновения другого мужчины, даже если я знаю, что это — мужчина гомосексуальной ориентации. Я вполне уверен, что смогу справиться с этим достойным образом.» *(Из авторских архивов)*

Гомосексуализм и СМИ

Как отмечено в главе «Взгляды на сексуальность», за последние десять лет наблюдалось значительное усиление интереса широкой общественности к геям и лесбиянкам. В 1990-е годы гомосексуализм сделался более заметным явлением и стал изображаться в средствах массовой информации в более положительном свете (Isherwood, 1997). Фильм 1993 года «Филадельфия» с Томом Хэнксом в главной роли был первым серьезным голливудским фильмом, который выступал против гомофобии и СПИДа. Он имел большой кассовый успех. Робин Вильямс был партнером в

гомосексуальных отношениях в фильме *Birdcage* («Клетка для птиц»). Этот фильм повествует о двух семьях, члены которых разделяют противоположные социальные и сексуальные взгляды. Этот популярный фильм громко заявил о необходимости терпимого отношения к гомосексуалистам и также имел ошеломляющий успех у зрителей. Оба фильма продемонстрировали экзотическую и трагическую сторону гомосексуализма.

В конце 1990-х годов в таких фильмах, как *My Best Friend's Wedding* («Свадьба моего лучшего друга») и *In and Out* («Внутри и снаружи») гомосексуалистами были уже второстепенные персонажи. Поворотным моментом в изображении геев как вполне нормальных людей было, конечно, появление на телевидении ток-шоу Эллен Дедженерес (Ellen DeGeneres) в 1997 году. Это шоу собрало рекордное количество зрителей — 36,1 миллиона (DeCaro, 1997). Это была первая телевизионная программа, в которой роль главного героя отводилась гею. Эта передача продолжала обращаться к проблемам гомосексуалистов вплоть до ее отмены в конце сезона (Stockwell, 1998). Общий успех ток-шоу был усилен присуждением Дедженерес (DeGeneres) премии «Эмми» за лучший комический эпизод в передаче (Golden, 1998).

Эти и подобные события могут содействовать лучшему пониманию сущности гомосексуализма. Ведь в основных средствах массовой информации геи становятся все более обычными персонажами (Ferber, 2001).

Образ жизни

В популярном жаргоне мы иногда слышим упоминание об «образе жизни геев». В чем, собственно, заключается этот «образ жизни гея»? Он, вероятно, не подразумевает, что все геи занимаются одним и тем же делом, одинаково отдыхают и состоят в одном духовном сообществе. Фраза «образ жизни» — это, по-видимому, эвфемизм для обозначения сексуальных отношений между партнерами одного пола (Howey & Samuels, 2000). В этом разделе мы увидим, что гомосексуальные стили жизни не менее разнообразны, чем гетеросексуальные. Среди гомосексуалистов представлены все социальные классы, профессии, расы, религии и политические убеждения. Единственная черта, которой обязательно обладают все люди гомосексуальной ориентации, — это их желание эмоционального и сексуального общения с человеком того же пола. Также у них есть и их общий опыт притеснения со стороны враждебного социального окружения.

Геи имеют много общих черт с гетеросексуалами, и их образ жизни также характеризуется широким разнообразием. Однако стереотипные представления о людях гомосексуальной ориентации все же существуют (Hersch, 1991). Многие из них касаются их внешнего облика (Terry, 1990). И действительно, некоторые гомосексуалисты одеваются и ведут себя в соответствии с распространенными стереотипами. В качестве типичных черт узнаваемого мужчины-гомосексуалиста часто называют подчеркнуто «женственные» жесты и вычурную одежду. По контрасту с этим типичное изображение лесбиянки предполагает такие признаки,

как короткие волосы и «чересчур мужские» одежда и жесты.

Хотя люди, которые соответствуют таким стереотипным представлениям, встречаются нечасто, стереотипы продолжают сохраняться (Herek et al., 1991). Отчасти это обусловлено тем, что люди, которые полагают, что гомосексуалисты имеют специфический облик, замечают и относят в данную категорию (иногда ошибочно) тех, кто, по их мнению, соответствует этому образу. То, что большинство лиц гомосексуальной ориентации может вовсе не соответствовать шаблонному представлению, часто проходит незамеченным. Результаты одного из исследований показали, что в эксперименте, в котором испытуемым предъявлялись снятые на видео интервью с мужчинами и женщинами разной ориентации, вероятность распознавания их сексуальной ориентации не превышала уровня случайной погрешности. Результат был одинаков независимо от того, выступали ли в качестве экспертов испытуемые-гетеросексуалы или испытуемые-гомосексуалисты (Berger, 1990).

Посмотрим прежде всего на то, как зависит жизнь геев и лесбиянок от того, держат ли они свою ориентацию в тайне или выражают ее открыто.

«Выход из подполья» (раскрытие)

Степень, в которой гомосексуалисты решают быть скрытыми или открытыми в отношении собственной сексуальной ориентации, оказывает существенное влияние на их образ жизни. Существуют различные

степени погруженности «в подполье». С выходом же из него (**раскрытием**) также связан целый ряд шагов. Это, во-первых, осознание своей ориентации, а затем принятие ее в самом себе. И лишь затем происходит открытое выражение гомосексуальности (Patterson, 1995). Принимая решение о «выходе из подполья», геи, лесбиянки и бисексуалы ориентируются на вопросы безопасности и терпимости — как собственной, так и других людей. В отдельных ситуациях раскрытие своей нетрадиционной сексуальной ориентации может способствовать личностному раскрепощению лесбиянки или гея. Однако в других ситуациях это может стать причиной серьезных проблем (Morris et al., 2001).

«Выход из подполья» (раскрытие) (Coming out). Процесс осознания и раскрытия своей гомосексуальной ориентации.

Маскировка под гетеросексуала может помочь человеку избежать негативных социальных последствий. Тем не менее взамен могут потребоваться немалые усилия и эмоциональные потери, связанные с необходимостью постоянного сохранения тайны. Для человека это всегда стресс (Berger, 1996). Индивидуальные обстоятельства, конечно же, имеют огромное влияние на решение о раскрытии своей нетрадиционной сексуальной ориентации. Однако исторический контекст также имеет большое значение. Об этом свидетельствуют результаты исследования трех различных поколений лесбиянок (табл. 8.2). Это исследование выявило различия во времени выхода из подполья лесбиянок разных возрастных групп. Так, были рассмотрены данные лесбиянок 45 лет и старше, которые ко времени начала освободительной эры для геев (1970 год) были уже взрослыми женщинами, лесбиянок от 30

до 44 лет, которые достигли совершеннолетия во время освободительной эры для геев между 1970 и 1985 годами. И наконец, были проанализированы отчеты лесбиянок моложе 30 лет, которые достигли взрослой жизни после 1985 года в эру установления прав сексуальных меньшинств (Parks, 1999). Лесбиянки моложе 30 лет отличались от двух более старших групп тем, что обычно проявляли сексуальный интерес и имели сексуальные контакты с женщинами до того, как имели сексуальный опыт с мужчинами. Для двух же более старших групп дело обстояло как раз наоборот. В исследовании были рассмотрены такие события, как осознание своей сексуальной ориентации, первый гомосексуальный опыт, называние себя лесбиянкой и раскрытие перед другими людьми. В результате было выяснено, что у каждой последующей более молодой возрастной группы эти события происходили в жизни раньше. Меньше всего различия между поколениями проявились в среднем значении возраста первого гомосексуального опыта. Этот показатель меньше всех различается у разных возрастных групп.

Таблица 8.2. В каком возрасте у женщин различных возрастных групп происходили стадии идентификации своей гомосексуальной направленности

Категория	1. 45-79 лет	2. 33-42 года	3. 23-29 лет	Разница
Самораскрытие	18,8	17,0	14,6	На 4,2%
Самый контакт	23,9	21,7	19,3	На 4,6%
Самый опыт	22,8	21,1	20,5	На 1,7%
Самый опыт	24,9	22,6	21,0	На 3,9%
Самый опыт	31,9	25,5	20,3	На 11,6%

(Источник:Parks, 2000.)

Хотя решения о самораскрытии уникальны и зависят от человека и ситуации, часто существуют некоторые общие моменты.

Самоосознание

Начальным шагом при «выходе из подполья» обычно является осознание человеком того, что его чувства и ощущения отличаются от типичной гетеросексуальной модели (Meyer & Schwitzer, 1999). Некоторые люди сообщают о том, что знали о своей гомосексуальности, еще когда были маленькими детьми. Многие начинают понимать в юности (или только в колледже), что кое-что отсутствует в их гетеросексуальных отношениях и что они находят сверстников своего пола сексуально привлекательными (Mallon, 1996). Как только человек начнет осознавать свои гомосексуальные чувства, он сталкивается с собственной внутренней гомофобией. Ведь он внезапно осознает себя членом особенной группы меньшинства,

которую клеймит и всячески поносит окружающее большинство (Katz, 1995; Wagner et al., 1994).

Как показано в табл. 8.3, люди начинают осознавать свои гомосексуальные чувства на различных стадиях жизни. Очень скрытные гомосексуальные мужчины и женщины могут пытаться скрывать свою сексуальную ориентацию даже от самих себя. Эти люди могут активно искать и добиваться сексуальных контактов с представителями противоположного пола. Они также нередко вступают в гетеросексуальный брак, чтобы попытаться убедить себя в собственной «нормальности» (Dube, 2000).

Таблица 8.3. Когда вы узнали? (Ответы студентов-гомосексуалистов и бисексуалов на вопрос о том, когда они стали осознавать свою сексуальную ориентацию)

	Женщины, %	Му
г (College)	37	
ассы средней школы (High school)	46	
ассы средней школы (Junior school)	6	
школа (Grade School)	11	

(Источники: Elliott & Brantley, 1997.)

Некоторые гомосексуалисты, предварительно состоявшие в гетеросексуальном браке (одна треть женщин и пятая часть мужчин — авторы исследования Bell, Weinborg), возможно, сделали это, чтобы избежать открытого признания себе в своей сексуальной

ориентации. Как сказал один мужчина, являющийся в настоящее время открытым гомосексуалистом:

«Когда я сегодня оглядываюсь назад, я могу признать, что мой образ жизни плейбоя в действительности был не чем иным, как попыткой убедить самого себя в том, что навязчивое влечение, которое я испытывал к Джону, было просто хорошей дружбой. Дело обстояло так, словно я был уверен, что смогу изменить свои чувства, вступая в сексуальные отношения с уймой женщин.» *(Из авторских архивов)*

Принятие себя

Принятие собственного гомосексуализма — следующий важный шаг после его осознания. *Самопринятие* часто оказывается трудным делом. Оно предполагает преодоление глубоко усвоенного социумом негативного и гомофобического взгляда на гомосексуализм:

«Гомосексуалист с самого начала часто сталкивается с многочисленными трудностями. Это происходит из-за распространенных повсюду обвинительных установок по отношению к гомосексуализму. Как и у предубежденных гетеросексуалов, его ранние впечатления о гомосексуальности происходят из окружающей его культуры. Будучи ребенком, он слышал те же самые нелестные отзывы о гомосексуалистах... Его предубеждения против себя почти в точности повторяют все предрассудки против гомосексуалистов, разделяемые культурой большинства» (Weinberg, 1973, p. 74).

Когда люди принадлежат к социально заклеяйменной группе, самопринятие становится трудной, но очень важной задачей (Hiratsuka, 1993).

«Выход их подполья» может быть особенно трудным для подростков (Hedgepeth, 2001). Большинство геев и лесбиянок подросткового возраста не могут разобраться в своих чувствах и им зачастую негде получить поддержку и совет (Rotello, 1996; Saewyc et al., 1999). В реальности они обычно сталкиваются с сильной враждебностью и преследованиями. Слово «гей» стало распространенным оскорблением. Гомофобия — обычное явление среди школьников средних и старших классов. Преподаватели же и администрация школ часто не обращают на это никакого внимания или только подливают масла в огонь (Finz, 2000). К 2000 году лишь в четырех штатах были приняты законы, открыто запрещающие дискриминацию в школах, основанную на сексуальной ориентации (Ritter, 2000). Один из опросов студентов лесбиянок, геев, бисексуалов и транссексуалов из 32 штатов показал, что из них:

- 28 % испытали физическое притеснение (например, их отталкивали, отпихивали);

- 14 % подвергались физическому нападению (получали удары кулаками, ногами);

- 94 % слышали, что другие учащиеся негативно высказывались в их адрес и оскорбляли;

- 37 % слышали подобные замечания от преподавателей и сотрудников;

- 42 % не чувствовали себя в безопасности в своей школе (*Siecus Report*, 2000).

Подростки, как известно, находятся на той стадии развития, когда чувство принадлежности к группе сверстников имеет очень большое значение. Однако почти половина из числа подростков-геев и лесбиянок после раскрытия своей сексуальной ориентации теряет по крайней мере одного друга (Ryan & Futterman, 1997). Устные оскорбления, враждебность и насилие, направленные на гомосексуальных подростков, делают их жизнь и развитие положительной сексуальной идентичности очень трудными (Dover, 2000; Nelson, 1997). Кроме того, современное поколение подростков-геев и лесбиянок узнает о собственной сексуальной идентичности в разгар непримиримых противоречий и споров вокруг эпидемии СПИДа.

Дополнительным источником стресса в жизни подростков-гомосексуалистов может стать осуждение со стороны собственной семьи. Некоторые родители выгоняют своих детей-геев из дома или прекращают оказывать им поддержку в получении образования (Warren, 1997). Молодые люди в такого рода семьях дольше скрывают свою гомосексуальную ориентацию, чем подростки, проживающие с более благосклонными родителями и членами семьи (Beaty, 1999). Вследствие трудностей, с которыми сталкиваются юные гомосексуалисты (мальчики) в семье и в общении со сверстниками, они в 7 раз чаще, чем гетеросексуальные подростки мужского пола, предпринимают попытки самоубийства. Часто это происходит из-за физических и моральных оскорблений, чувства отверженности и низкой самооценки. В отличие от молодых геев юные лесбиянки ненамного более склонны к самоубийствам, чем их гетеросексуальные сверстницы (Remafedi, 1994).

Несмотря на дискриминацию, с которой сталкиваются юные гомосексуалисты, исследования показывают, что многие из них могут эффективно справляться с трудностями и успешно развиваться как целостные и положительные личности (Edwards, 1996). Юным геям и лесбиянкам бывает очень полезно найти хотя бы одного взрослого, который их не осуждает и поддерживает, с кем они могли бы обсудить свои проблемы. Особенно ценной может оказаться поддержка семьи. Интернет также дает этим подросткам возможность общаться с другими людьми, помогая ослабить изоляцию (Rodriguez, 2000). Биографический телевизионный фильм, *The Truth About Jane* («Правда о Джейн»), впервые вышедший в эфир в 2000 году, дает вдумчивое изображение выхода дочери «из подполья» и старания матери понять ее (Eisenberg, 2000). Стали появляться группы поддержки и подростковые организации геев. Задача этих организаций состоит в том, чтобы помочь подросткам справиться с возникающими на их пути трудностями. Приблизительно в 700 средних школах в разных районах Соединенных Штатов созданы «Союзы геев и гетеросексуалов» (Gay/Straight Alliances). Некоторые из них были образованы несмотря на значительное противодействие администрации школ, преподавателей или родителей. Эти союзы предназначены для предоставления поддержки учащимся и преподавателям-геям (Peyser & Lorch, 2000; *Contemporary Sexuality*, 2000b).

Раскрытие

Следом за осознанием и самопринятием гомосексуалист должен решить, раскрывать ли ему свою сексуальную ориентацию другим или сохранять ее в тайне. **Пассинг**(Passing) (имитация гетеросексуального поведения) — это стиль поведения, который иногда используется для того, чтобы поддерживать ложный имидж гетеросексуала (Lynch, 1992). Выдавать себя за гетеросексуала обычно весьма легко, потому что большинство людей считают всех гетеросексуалами. Однако по мере того как в жизни гомосексуалистов происходят определенные события и завязываются новые отношения, им все равно приходится принимать решения относительно того, скрывать ли им тайну своей сексуальной ориентации или раскрыться (Kelly, 1998). В статье «Как сообщить друзьям о своей сексуальной ориентации» под рубрикой «Поговорим об этом» предлагаются некоторые советы по поводу раскрытия своей ориентации. Гетеросексуалы иногда не понимают проблем, связанных с раскрытием, что иллюстрируется следующим замечанием:

«Я не вижу никакой причины, почему они должны рассказывать это кому-нибудь. Они могут просто спокойно жить и не раздувать из этого такой большой проблемы.» *(Из авторских архивов)*

Пассинг (Passing).Создание гомосексуалистом ложного имиджа гетеросексуала.

В некоторых ежедневных взаимодействиях сексуальная ориентация не имеет никакого значения. Однако гомосексуальность, как и гетеросексуальность, представляет собой чрезвычайно затаенные чувства и установки, которые затрагивают многие аспекты жизни. Как заметил один мужчина-гей:

«...моя жизнь гея — это не то, что ограничивается только частным пространством моей спальни. От этого зависит мой выбор друзей и тех людей, с кем я хочу делить мою жизнь и работу. От этого зависит и выбор организаций, к которым я принадлежу, журналов, которые я читаю, мест, где я отдыхаю. Это определяет и то, что и о чем я говорю» (Marcus, 1993, p. 10).

Вообразите себя скрытым гомосексуалистом и представьте, что ваш друг допускает оскорбительные замечания в отношении геев. Или вас спрашивают: «Когда же вы собираетесь остепениться и наконец-то жениться?» Или просят прийти на вечеринку вместе со своей подругой. Говоря словами одного автора: «Из-за обесцененного статуса гомосексуализма признание в принадлежности к данной ориентации (или опровержение этого) становится более значимым актом, чем это было бы для гетеросексуалов, и имеет существенные последствия для образа жизни в целом» (Gagпоп, 1977, p. 248).

За некоторыми исключениями, чем больше погружается или хочет погрузиться человек в «систему», тем большим он рискует в случае раскрытия его сексуальной ориентации. Работа, социальное положение и друзья — все это может быть поставлено под угрозу (Day & Schoenrade, 1997; Druzin et al., 1998). Консервативность окружения или особенности исторического момента могут также повлиять на решение о том, действительно ли стоит раскрываться, и перед кем (Tafel, 1998). Те гомосексуалы, которые проживают в больших городах, гораздо чаще решаются раскрыться, чем те, которые живут в предместьях или маленьких провинциальных городах. Большая легкость, с которой можно открыто вести гомосексуальный образ жизни,

привлекает людей в большие города (Michael et al., 1994).

Раскрытие может быть особенно трудным для взрослых гомосексуалистов, которые являются родителями. Фактически, некоторые по этой причине сохраняют брак (Green & Clunis, 1989). Приблизительно 60 % гомосексуальных мужчин и женщин, которые были женаты, имеют по крайней мере одного ребенка (Bell & Weinberg, 1978). Трудности, с которыми сталкивается родитель-гей, пытаюсь добиться прав на опеку или посещение ребенка, могут оказаться серьезными. Не так редки случаи, когда родители-геи теряли эти права исключительно по причине своей сексуальной ориентации, независимо от их достоинств как родителей (Schwartz, 1990). Тем не менее в некоторых судах придерживаются того мнения, что гомосексуализм сам по себе еще не является основанием для лишения родительских прав. В настоящее время решения суда являются произвольными и неопределенными.

Раскрытие сексуальной ориентации членам семьи

Сообщение о гомосексуализме своей семье может оказаться куда более трудным делом, чем раскрытие этого посторонним людям. Раскрытие семье представляет собой особенно значимый шаг, что хорошо иллюстрирует следующий рассказ 35-летнего мужчины:

«Большая часть моих каникул дома прошла хорошо, но конец был действительно трудным. В разговоре все время неожиданно возникала тема гомосексуализма. Моя мать была очень сильно настроена против геев (нас), и я,

конечно, не соглашался с ней. Наконец она спросила меня, не являюсь ли я «одним из них». Я сказал — да. Ей было очень трудно справиться с этим. Она задавала много вопросов, на которые я старался отвечать настолько спокойно, честно и логично, насколько мог. Мы провели очень напряженный день вместе. Мне было очень тяжело видеть, что она переносила такие душевные муки по этому поводу. Но при этом она даже не имела никакого представления о том, что основная проблема заключается как раз в притеснении гомосексуалистов. Мне только хотелось бы, чтобы моя мать не страдала так от всего этого.» *(Из авторских архивов)*

Родители часто испытывают сложные чувства, узнав, что их ребенок — гомосексуалист (Savin-Williams & Dube, 1998). Они могут гневно реагировать или обвинять себя в том, что «делали что-то неправильно» (Wood, 1997). В свою очередь гей или лесбиянка, маскирующиеся в гетеросексуальном браке, могут испытывать глубокую озабоченность реакциями своего супруга и детей, которые действительно борются с этим раскрытием (Sanders, 2000). Поскольку сообщение семье о своей нетрадиционной ориентации является таким тяжелым, многие гомосексуалисты не делают этого. Приблизительно половина респондентов в опросе Белла и Вайнберга полагали, что их родители не знали об их гомосексуальности. Предполагалось также, что отцы знают об этом с несколько меньшей вероятностью, чем матери. В табл. 8.4 приведены более свежие данные от читателей *The Advocate*, общественно-политического журнала для геев. Организация «Родители, семьи и друзья лесбиянок и геев» (PFLAG), которая имеет более чем 400 филиалов по всей стране, помогает родителям и

другим людям вырабатывать понимание, принятие и поддержку.

Таблица 8.4. Ответы читателей журнала *The Advocate* на вопрос «Рассказали ли вы родителям о своей сексуальной ориентации?»

Да, и они хорошо отнеслись к этой новости 63%

Да, но они отвергли меня 11 %

Нет 26%

(*Источник: The Advocate, January 20, 1998, p. 22.*)

В прошлом каждый человек обычно принимал решение, раскрывать ли свою сексуальную ориентацию, когда раскрывать и как (кроме случаев, когда гомосексуализм обнаруживается случайно). Начиная с 1980-х годов многие гомосексуалисты-мужчины вынуждены раскрываться при получении у них положительного ответа теста на ВИЧ (вирус СПИДа) или если у них начинали появляться признаки этой смертельной болезни. Другие гомосексуальные мужчины и женщины — часто знаменитости или видные предприниматели или политические деятели — могут столкнуться с тем, что посторонние люди вероломно вторгаются в их частную жизнь и раскрывают то, что для них должно быть закрыто. *Разглашение (outing)*— это термин, который обозначает предание гласности человеком или группой людей гомосексуальной ориентации какого-либо человека, которая в противном случае осталась бы в тайне (Rotello, 1995).

Поговорим об «этом».*Как сообщить друзьям о своей сексуальной ориентации*

Момент, когда гей или лесбиянка могут признаться другу в своей сексуальной ориентации, должен тщательно выбираться. Следует предусмотреть все неожиданности. Друг, который считается «либералом», может труднее принять это, чем другой, «более консервативный» человек. Важно помнить, что их реакции говорят больше об их собственных сильных и слабых сторонах, чем о том, что они думают о вас. Следующие принципы предназначены послужить началом разработки вашего собственного плана раскрытия. Они взяты из книги Микеланджело Синьориле *Outing Yourself (Раскрытие себя, Signorile, 1995)*.

1. *Сеть поддержки.* Вы должны иметь сеть поддержки из геев, к которым можно обратиться в любой момент. Особенно важны те из них, кто в своей жизни открывался большому количеству различных людей. Их опыт и поддержка послужат надежной основой для ваших действий.

2. *Первый выбор.* Старайтесь сделать ваше первое раскрытие перед гетеросексуалом как можно более легким. Для этого вам не стоит выбирать лучшего друга-гетеросексуала, потому что ставка чересчур высока. Выберите того человека, от которого вы ожидаете наиболее доброжелательного отношения. Человек также должен быть заслуживающим доверия и способным к хранению вашего сообщения в тайне до того, как вы раскроетесь перед другими людьми.

3. *Проигрывание в уме.* Попробуйте представить в мельчайших подробностях процесс вашего самораскрытия, составьте план. Изобразите себя в

знакомой обстановке, где вам обоим будет удобно. Представьте, что вы довольны собой, потому что хотите рассказать о чем-то хорошем (а не о том, за что вы должны приносить извинения). Отрепетируйте слова: «Я кое-что хочу рассказать тебе о себе, потому что для меня наша дружба имеет большое значение. Я доверяю тебе, и ты дорог мне. Я — лесбиянка /Я — гей».

4. *Дальнейшее планирование.* Составьте временной план — убедитесь, что вы располагаете достаточным количеством времени, чтобы поговорить подробно, если все будет идти хорошо. Выберите место, где вам обоим будет комфортно. Договоритесь, чтобы хотя бы один из ваших друзей-геев был поблизости и смог поддержать вас после беседы и дать совет. Будьте готовы спокойно отвечать на такие вопросы, как: откуда ты знаешь, что ты гей? Давно ли ты узнал об этом? Чем это вызвано? Можешь ли ты измениться? Болен ли ты СПИДом?»

5. *Будьте терпеливы.* Помните, что вы говорите им что-то такое, к чему у них не было возможности подготовиться, тогда как у вас было на это много времени. Многие люди будут удивлены, потрясены и сконфужены, и им потребуется определенное время, чтобы все обдумать или задать вопросы. Первоначальная отрицательная реакция не обязательно подразумевает, что человек не примет это впоследствии. Если друг реагирует негативно, но демонстрирует уважение, попробуйте обсудить с ним все еще раз. Выразите сочувствие его шоку и замешательству: «Я вижу, что эти новости тебя огорчают».

6. *Контролируйте свой гнев.* Если человек начинает проявлять враждебность или оскорблять вас, вежливо заканчивайте встречу: «Я сожалею, что ты не можешь

принять то, что я рассказал, и мне лучше сейчас уйти». Не давайте вашему другу реальной причины быть обиженным на вас, не злитесь, не грубите, не выходите из себя.

Как только вы станете открываться людям, вы обнаружите, что некоторые из них не способны или не хотят продолжать дружбу с вами. Что касается остальных, то чем лучше они узнают вас, тем полноценнее и теснее будет ваша дружба с ними. Через какое-то время вы создадите круг друзей, с которыми сможете наслаждаться свободой и жить полноценной жизнью.

Двойное меньшинство: гомосексуализм и этническая принадлежность

Геи из этнических меньшинств должны научиться жить в трех различных сообществах одновременно — в обществе большинства, а также в этническом и гомосексуальном сообществах. Не все аспекты личности человека могут отвечать сложившимся в каждом из этих сообществ ценностям и нормам (Zamora-Hernandez & Patterson, 1996). Геи и лесбиянки из этнических групп, где сильны традиционные ценности, значительно чаще, чем белые гомосексуалисты, предпочитают скрывать свою сексуальную принадлежность от семьи и сообщества. Это связано с тем, что в случае раскрытия они боятся столкнуться с отчуждением членов как своей семьи, так и своего сообщества (Morris et al., 2001). Они часто бывают вынуждены делать выбор между своей сексуальной ориентацией и принадлежностью к этнической группе. Они также, скорее всего, должны

будут бороться, с одной стороны, с предрассудками по отношению к гомосексуализму, существующими в их этническом сообществе, а с другой — с расизмом, распространенным в сообществе геев (Garcia, 1996; Iseensee, 1996; Paradis, 1997). Например, в одном исследовании установлено, что лесбиянки и геи афроамериканского происхождения чаще страдали депрессивными расстройствами, чем белые гомосексуалисты. Это, вероятнее всего, связано с их двойным клеймом: принадлежностью одновременно к двум меньшинствам — расовому и сексуальному (Cochran & Mays, 1994).

Когда в этнической группе основной ролью женщины считается рождение ребенка и подчинение мужчине, лесбиянство представляет собой прямую угрозу этим ценностям (Guerro-Pavich, 1986; Morales, 1992). Такие традиции обычно характерны для латиноамериканской и азиатских культур (Chan, 1995; Espin, 1987). Кроме того, когда традиционная культура считает девственность для незамужних женщин обязательной и представляет «хороших женщин» как прежде всего несексуальных, лесбиянство является оскорблением обоих этих традиционных убеждений.

Повышенное внимание латиноамериканской культуры по отношению к *мужественности* часто приводит к тому, что геи-латиноамериканцы скрывают свою сексуальную ориентацию. Культ грубой мужественности как атрибута идеального мужчины, существующий среди беднейших слоев афроамериканского сообщества, создает особые трудности для геев. Ведь они не соответствуют этому полоролевому эталону. Руководитель организации геев африканского происхождения в Нью-Йорке заявил:

«Гулять по улице, держась за руки? Этого я бы не стал делать в Гарлеме» (Leland, 2000b).

Азиатские культуры, в частности, придают большое значение лояльности и следованию семейным традициям и мало обращают внимание на индивидуальные потребности и желания. Азиат обычно рассматривается как представитель своей семьи, а не как индивид. Открытый гомосексуализм считается позором для семьи и угрозой ее будущему. Отказ от вступления в брак и отсутствие наследников, продолжающих род, считаются неудачей для всей семьи. Однако тайное гомосексуальное поведение при соответствии семейным ожиданиям может не вызывать никакого беспокойства (Matteson, 1997).

Афроамериканское сообщество имеет более сильные негативные установки по отношению к гомосексуализму, чем белое сообщество (Poussaint, 1990). Хотя чернокожие лидеры, такие как Коретта Кинг и Джесси Джексон, выступают в поддержку гражданских прав геев, влияние строгих фундаменталистских христианских убеждений может способствовать росту нетерпимости в негритянском сообществе в целом (Gallagher, 1997a; Monroe, 1997). Кроме того, на гомосексуализм иногда смотрят как на проявление подчиненного положения, корни которого кроются в рабстве или тюремной жизни. Эти убеждения в комплексе с существующей на современном этапе нехваткой мужчин брачного возраста иногда приводят к тому, что открытых чернокожих мужчин-геев считают предателями своей расы (Franklin, 1998). Также сильное неодобрение гомосексуализма препятствовало чернокожим лидерам с самого начала принимать

активное участие и в борьбе против СПИДа (Quimby & Friedman, 1989).

[52]

Для разрешения этих дилемм и укрепления чувства причастности были созданы различные организации для геев разных этнических групп. Это группы самопомощи, социальные и политические организации (Zamora-Hernandez & Patterson, 1996).

Одно исключение из общего негативного отношения этнических меньшинств к гомосексуализму обнаружено среди американских индейцев. Движение за возрождение традиционных духовных верований коренных американцев привело к увеличению терпимости к гомосексуализму среди представителей этой группы. Верования коренных жителей Америки сосредоточены вокруг Великого Духа, который, как полагают, дает каждому человеку священную «задачу жизни». Уникальная терпимость к индивидуальным различиям, включая полоролевую и сексуальную ориентацию, происходит от признания священного характера личной миссии каждого человека (Brown, 1997b). И эта позитивная оценка индивидуальных различий продолжает существовать до сих пор, несмотря на нападки на традиционную культуру американских индейцев. Об этом же свидетельствует и тот факт, что американские индейцы нетрадиционной сексуальной ориентации обычно не отвергаются своими семьями (Epstein, 1997a).

Объединение геев в сообщества

Потребность принадлежать — глубоко переживаемая человеческая особенность. Для многих гомосексуалистов ощущение общности помогает почувствовать свою причастность, поддержку и принятие, которых они лишены в культуре большинства. Социальное и политическое единение с другими гомосексуалистами — это следующий шаг в процессе раскрытия. В более крупных городах бары и кафе для геев и лесбиянок обслуживают эти особые группы или отдельных клиентов. Как и бары для гетеросексуалов, эти места для встреч бывают самых разных видов, от малозаметных, скромных очагов общения до респектабельных учреждений для встреч по случаю. В прошлом важную функцию выполняли бары для гомосексуалистов, а также некоторые специально отведенные места для отдыха, рестораны и бани. Часто они были единственным местом, где гомосексуалисты могли позволить себе не притворяться гетеросексуалами (Parks, 1999). В последние годы эта потребность в некоторой степени сократилась. С помощью геев были основаны всевозможные обслуживающие организации, образовательные центры и профессиональные организации, такие как Медицинская ассоциация геев и лесбиянок (Gay and Lesbian Medical Association) или Профессиональная юридическая организация геев и лесбиянок (Gay and Lesbian Criminal Justice Professionals) (Hayden & Perjino, 1999). Интернаты для пожилых геев стали альтернативой традиционным домам престарелых, в которых пожилые геи и лесбиянки могут столкнуться с негативными установками других обитателей (Rosenberg, 2001). Были созданы и религиозные организации для геев, включая сорокатысячную Объединенную церковь Метрополитена (Metropolitan Community Church) с ее 400

филиалами в 19 странах мира, а также сектантские группы типа «За достоинство римских католиков» (Dignity for Roman Catholics) и «За неприкосновенность членов епископальной церкви» (Integrity for Episcopalians) (Gallagher, 1994; Michael et al., 1994).

Нависшая угроза СПИДа стимулировала массовые вступления геев в эти сообщества и согласованность их деятельности (Fineman, 1993). Организации геев и лесбиянок мобилизовали усилия в области просвещения, разработали ряд инновационных программ помощи больным СПИДом. Так, они создали внушительную сеть добровольцев, которая должна обеспечить необходимую поддержку больным СПИДом. Также они способствовали (и часто весьма заметно) росту общественной осведомленности в вопросах СПИДа и финансированию медицинских исследований в этой области.

Интернет-сообщество геев

Интернет предоставляет геям возможность создавать свое «виртуальное сообщество» — возможность, о которой прежде можно было только мечтать. В качестве примера можно привести состоявшееся в 2000 году первое в истории публичное предложение акций на фондовой бирже веб-портала для геев и лесбиянок — PlanetOut.com (Wingert & Kantrowitz, 2000). Независимо от места жительства каждый, кто имеет выход в Интернет, может практически по любому вопросу обращаться в частном порядке к другим лесбиянкам и геям. Так же как и гетеросексуалам, Интернет предлагает геям, лесбиянкам и бисексуалам виртуальный секс, сексуальную информацию и услуги.

Что еще более важно, он обеспечивает доступ к ресурсам, которые иначе бы были малодоступными, а также возможность скрывающим свою ориентацию лесбиянкам и геям обсуждать различные проблемы с другими лесбиянками и геями. С помощью Интернета они могут заводить знакомства по объявлениям, просматривать развлекательные сайты для геев, связываться с экстренными службами предотвращения подростковых суицидов, узнавать о последних новостях в области лечения СПИДа, участвовать в работе групп поддержки этнических меньшинств, а также в политической деятельности.

Гомосексуальные отношения

Некоторые люди ошибочно предполагают, что гомосексуальные партнеры всегда распределяют между собой стереотипные гендерные роли (активную «мужскую» или пассивную «женскую» роль). Это представление в значительной степени происходит от распространенной гетеросексуальной модели отношений. Поскольку эта модель отношений между мужчиной и женщиной исторически была преобладающей в нашей культуре, интимные отношения (как гетеросексуальные, так и гомосексуальные) традиционно копировали эту модель (O'Sullivan, 1999). Однако современные пары, и гетеросексуальные, и гомосексуальные, все чаще предпочитают более равноправные (эгалитарные) отношения. В нашем обществе гомосексуальные отношения вполне могут оказаться гораздо более гибкими (в отношении гендерных ролей), чем гетеросексуальные отношения.

Аспекты отношений геев и лесбиянок

В одном из исследований сравнили характеристики гомосексуальных и гетеросексуальных отношений. В результате был выявлен целый ряд различий. И вот главное из них: гетеросексуальные пары в гораздо большей степени старались отвечать традиционным полоролевым ожиданиям, чем гомосексуальные. Отношения же большинства обследованных гомосексуальных пар напоминали отношения между «лучшими друзьями» в сочетании с романтической и эротической привязанностью. Автор исследования предположил, что изучение гомосексуальных пар может способствовать лучшему пониманию характера их отношений. В результате же это может послужить моделью для гетеросексуальных пар, которые пытаются установить более равноправные отношения (Perlaу, 1981). Как сказал один из геев: «Чего стоят отношения между людьми, неважно, являются ли они геями, лесбиянками или гетеросексуалами, если их участники не могут найти в них открытость и честность, самореализацию и свободу?» (Boyd, 1997).

Кроме того, в работе Пепло (Perlaу) обнаружено и много сходства между гомосексуальными и гетеросексуальными отношениями. Подавляющая часть различий в отношениях больше зависела от того, являются ли партнеры мужчинами или женщинами, а не от того, гомосексуалисты они или гетеросексуалы. Были сопоставлены примеры гомосексуальных женщин и мужчин и гетеросексуальных женщин и мужчин. И все они в итоге свидетельствовали о том, что «возможность

делиться своими самыми сокровенными чувствами» с партнером была наиболее важной в любовных отношениях. В исследовании также установлено, что партнеры любовных отношений, независимо от сексуальной ориентации, должны найти баланс между желанием близости и независимостью. Для многих людей эти желания не являлись взаимоисключающими. Некоторые люди хотели одновременно иметь и прочные любовные отношения, и совместную деятельность и дружбу, отдельные от этих отношений. Ответы гомосексуальных и гетеросексуальных женщин в некоторой степени отличались от ответов гомосексуальных и гетеросексуальных мужчин. По сравнению с мужчинами женщины выше ценили равенство в отношениях, а также сходство установок и политических убеждений. Кроме того, большее значение женщины придавали эмоциональной экспрессии в отношениях. Однако, как показывают результаты исследования, мужчины-геи, которые способны к более сильным проявлениям эмоций и привязанности, испытывают большее чувство благополучия (Simonsen et al., 2000).

Различия сексуальных установок и поведения геев и лесбиянок

Существуют некоторые различия между гомосексуальными мужчинами и женщинами в количестве их сексуальных партнеров. Лесбиянки, как правило, склонны иметь гораздо меньше сексуальных партнеров, а лесбийские пары намного чаще, чем

мужские пары, имеют характер моногамных отношений (Dube, 2000; Rothblum, 2000).

До эпидемии СПИДа некоторые гомосексуальные мужчины имели частые и случайные сексуальные контакты — иногда сотни или даже больше (Bell & Weinberg, 1978; Kinsey et al., 1948). Порой эти встречи были чрезвычайно краткими, происходили в банях, в общественных туалетах или в кабинках для просмотров фильмов в порнографических магазинах. Однако как только проблема СПИДа перестанет быть столь острой, этот тип кратких, ни к чему не обязывающих сексуальных контактов может снова стать наиболее распространенным среди отдельных мужчин из сообщества геев (Adam et al., 2000; Lehman, 2000).

В соответствии с полоролевыми социальными стандартами случайные сексуальные контакты считаются значительно более приемлемыми (и даже желательными) для мужчин, чем для женщин. Мотивы сексуальной активности мужчин и женщин, как правило, различны независимо от пола их партнеров (Leigh, 1989). Гомосексуальные женщины гораздо больше, чем гомосексуальные мужчины, связывают эмоциональную близость с сексом. Это наблюдение согласуется с паттернами гетеросексуальности, обсуждавшимися в главе «Любовь и развитие сексуальных отношений». По данным одного из исследований, большинство лесбиянок не вступали в сексуальные отношения с партнером, пока у них не устанавливалась эмоциональная близость. Но хотя 46 % мужчин-геев и становились друзьями со своими партнерами до сексуальной близости, в целом они были более склонны иметь сексуальную связь со случайными знакомыми или людьми, которых они только что встретили. Гетеросексуальные же отношения в

определенной степени представляют собой компромисс между полоролевыми ожиданиями мужчин и женщин. Таким образом, они могут включить компромиссы для обоих партнеров. Однако в отношениях между мужчинами-геями этот специфический компромисс не является столь уж необходимым, и случайные половые связи без близких и длительных отношений могут происходить легче (Sanders, 2000).

Однако не для всех гомосексуальных мужчин характерно наличие большого числа сексуальных партнеров (Isay, 1989; Kurdek, 1995). Некоторые мужчины, прежде чем вступить в сексуальную связь, стремятся к установлению глубоких эмоциональных отношений. Также когда у некоторых мужчин-геев устанавливаются продолжительные отношения, у них пропадает сексуальный интерес к другим мужчинам. В некоторых случаях желание гомосексуальных мужчин изменить определение мужественности побуждало их устанавливать устойчивые, многомерные отношения, вместо того чтобы стремиться к случайным сексуальным связям (Sullivan, 1998).

[53]

Зародившаяся в 1980-е годы лесбийская субкультура «радикального секса» породила то, что является беспрецедентным для гетеросексуальных женщин. Секс как развлечение, анонимный секс, «извращенный» секс, групповой секс, садомазохистский секс и «ролевой» секс выходят за рамки типичной женской сексуальности. Стали появляться специальные организации для лесбиянок, практикующие эти формы сексуального выражения. Эта субкультура продолжает расти и сегодня (Nichols, 2000).

Семейная жизнь

Традиционно считалось, что семья состоит из гетеросексуальных супругов и их детей. Но в современном обществе существует много форм семейной жизни. Гомосексуалисты также формируют семейные союзы либо как родители-одиночки, либо как пары. В гомосексуальных семьях также бывают дети, которые попадают в них различными путями (McLeod et al., 1999). Многие имеют детей, рожденных в предыдущих гетеросексуальных браках (Kantrowitz, 1996). Приблизительно одна треть лесбиянок стали биологическими матерями, зачавшими детей либо от гетеросексуальных партнеров, либо путем искусственного оплодотворения (Baker, 1990). Некоторые гомосексуалисты или гомосексуальные пары становятся родителями путем усыновления или оформления опеки (Brook & Goldberg, 2001). Большинство законов об усыновлении родителями-геями неоднозначны, и во многих случаях геи усыновляют детей как одиночки (Wood, 1998). В 1998 году Нью-Джерси стал первым штатом в государстве, в котором парам геев и лесбиянок разрешалось совместно оформлять усыновление детей (Padawer, 1998). В то же время в четырех штатах — Флориде, Юте, Арканзасе и Миссисипи — существуют законы, запрещающие усыновление детей гомосексуальными парами (Tate, 2001).

Дети также могут быть рождены лесбиянками через искусственное оплодотворение или от партнера, выбранного исключительно для этой цели (Levinson, 2000). Сперма может быть получена из банка спермы или

путем индивидуальной договоренности с избранным донором (Dunne, 2000). Одна женщина, забеременевшая от донора, которого выбрала сама, сообщает:

«Один наш хороший друг эякулировал в отдельной комнате и принес свою сперму в нашу спальню. Мы поместили сперму во внутриматочный колпачок и вставили его, чтобы гарантировать контакт между спермой и маткой. Теперь у нас есть красивый мальчик.»
(Из авторских архивов)

Другой возможностью для лесбийских пар является получение яйцеклеток от одной из женщин, оплодотворение их в пробирке, затем помещение их в матку другой женщины, где они вынашиваются до родов. Этот процесс может помочь обеим женщинам быть официально признанными в качестве родителей (O'Hanlan, 1995).

Гомосексуальный мужчина, который хочет быть отцом, может лично договориться с женщиной, которая согласится вынашивать его ребенка. Возникает немало новых концепций семьи, и стремление к юридическому и социальному признанию семей геев и лесбиянок растет (Campbell, 2000; Dalton & Bielby, 2000; Raab, 2001). Когда мужчина или женщина выбирают заместителя или донора, которых они знают, будущим биологическим и юридическим родителям необходимо заранее обсудить их взаимные права и обязанности; желательно составить соответствующий юридический документ.

По существующей практике в случае развода детей обычно оставляют матери. Однако если мать является открытой лесбиянкой, это может помешать ей оставить ребенка себе (Allen & Demo, 1995). Гомосексуальный отец, пытающийся добиться в суде, чтобы ребенок

остался с ним, имеет вдвойне меньше шансов — потому что он мужчина и потому что гомосексуалист (Schwartz, 1990). Некоторые люди сомневаются в способности гомосексуальных родителей обеспечить положительную семейную среду для детей (McLeod et al., 1999). Однако в целом ряде исследований установлено, что дети матерей-лесбиянок ничем, по существу, не отличаются от других детей — ни уровнем самооценки, ни наличием особых, связанных с полом проблем, ни гендерными ролями, ни сексуальной ориентацией, ни общим развитием (Green, 1992; McNeill et al., 1998). В другом исследовании не найдено никаких различий в психологическом развитии молодых взрослых людей, воспитанных гомо и гетеросексуальными матерями (Tasker & Golombok, 1995). Установлено, что матери-лесбиянки ничем не отличаются от гетеросексуальных матерей в образе жизни, материнских интересах и способах воспитания (Gibbs, 1989). Кроме того, поскольку большинство гомосексуалистов имеют гетеросексуальных родителей, из этого следует, что большинство детей гомосексуальных родителей вырастут гетеросексуалами (Bailey et al., 1995; Golombok & Tasker, 1996).

К сожалению, дети гомосексуальных родителей часто сталкиваются с предубеждениями других людей. Они нередко должны учиться игнорировать обидные прозвища, невежество других людей, а также то, что родители их друзей запрещают им ходить друг к другу в гости (Howey & Samuels, 2000). Например, когда учительница шестого класса спросила о примерах различных видов семей, девочка, которая жила со своей матерью и женщиной-партнером подняла руку, и сказала: «Лесбийская». На что учительница ответила: «У

нас такой хороший город. Здесь не может быть никаких лесбиянок» (Kantrowitz, 1996, p. 53).

Растущее движение за права геев, которое началось в 1960-е годы, обеспечило поддержку многим гомосексуальным мужчинам и женщинам. В следующем разделе описаны некоторые из направлений деятельности этого движения.

Движение за права геев

За 40 лет до Второй мировой войны в Германии была основана первая организация, которая добивалась распространения объективной информации о гомосексуализме и отмены законов, направленных против геев. Однако приход нацистов к власти положил конец движению за права гомосексуалистов в Германии (Schoofs, 1997). Только в 1950-е годы в Соединенных Штатах, несмотря на очень консервативную атмосферу того времени, было создано несколько организаций для геев. Во многих городах появились филиалы Маттачайнского общества (Mattachine Society), которые образовали общенациональную сеть для поддержки и общения гомосексуалистов. Организация лесбиянок «Дочери Билитиса» (The Daughters of Bilitis) начала издавать журнал под названием «Лестница» (*The Ladder*), в котором публиковалась беллетристика, поэзия и политические статьи. Цели обеих организаций состояли в том, чтобы рассказывать гомосексуальным и гетеросексуальным людям о гомосексуализме и способствовать лучшему пониманию природы гомосексуализма. Также они ратовали и за ликвидацию

законов, дискриминирующих гомосексуалистов (Katz, 1976).

[54]

Стоунволлский инцидент и его последствия

В 1960-е годы многие стали подвергать сомнению традиционные аспекты американской жизни. И это касалось всех областей, включая сексуальную. В подобной атмосфере гомосексуалисты все чаще стали открыто реагировать на социальные и политические изменения и задумываться над решением тех социальных проблем, с которыми им приходилось сталкиваться. Символом начала активизации деятельности геев можно считать инцидент, происшедший в 1969 году в Нью-Йорке. Тогда полиция совершила набег с целью облавы на бар для гомосексуалистов — «Стоунволл». Полицейские рейды на бары для гомосексуалистов были обычным явлением, но на сей раз клиенты бара сопротивлялись и дали отпор. Вспыхнул бунт, который продолжался целые сутки. Стоунволлский инцидент послужил стимулом для формирования групп борьбы за права гомосексуалистов и проведения массовых мероприятий, таких как «Неделя гордости геев» (Gay Pride Week) и массовые демонстрации, проводившиеся в годовщину Стоунволлского бунта (Herrell, 1992). В 1994 году более миллиона человек собрались в Нью-Йорке в ознаменование 25-й годовщины Стоунволлских событий.

[55]

Цели движения за права геев

С начала 1970-х годов различные группы и отдельные граждане ведут борьбу за права геев, лесбиянок и бисексуалов. К концу 1990-х годов, когда всепоглощающий страх перед СПИДом несколько отошел на задний план, эта борьба стала затрагивать все больше и больше проблем (Leland, 2000b). Эти усилия разделяются на три широких русла: декриминализация, борьба с дискриминацией и позитивные права (Stein, 1999).

Декриминализация

Первая цель движения за права геев состоит в том, чтобы устранить законы, которые делают гомосексуальные отношения нелегальными. В штатах Канзас, Оклахома, Миссури, Арканзас и Техас существуют законы, запрещающие сексуальные отношения между партнерами одного пола. Приблизительно в 13 других штатах имеются законы, согласно которым признаются противозаконными многие формы гомосексуального поведения. Сюда же относятся оральный и анальный секс как между разнополыми, так и однополыми сексуальными партнерами (*Contemporary Sexuality*, 2000c). Однако эти законы применяются выборочно, только когда сексуальные действия происходят между представителями одного пола. Можно было бы ожидать, что самый высокий суд — Верховный Суд США — примет решение, что гомосексуальные отношения между взрослыми людьми, осуществляемые в частной

обстановке по взаимному согласию партнеров, подпадают под право на невмешательство в частную жизнь. Однако постановление этого суда в процессе 1986 года «Бауэрс против Хардвика» (*Bowers v. Hardwick*) гласит, что право на гомосексуальную связь по согласию партнеров, существующее в отдельных штатах, является незаконным. Будущие постановления Верховного Суда будут зависеть от того, какая идеология — консервативная или либеральная — возобладает в будущем (Taylor, 2000). Философия движения за права геев состоит в том, что отмена «законов о содомии» необходима для того, чтобы обеспечить лиц гомосексуальной ориентации тем же правом на невмешательство в частную жизнь, которым пользуются гетеросексуалы. Ведь они имеют возможность с полным правом наслаждаться взрослыми добровольными сексуальными отношениями (Foley, 1998).

Борьба с дискриминацией

Вторая цель движения за права геев заключалась в том, чтобы покончить с различными видами дискриминации по отношению к гомосексуалистам. Для достижения этой цели в 1973 году была основана Общенациональная целевая группа геев. Как правило, когда геи и лесбиянки сталкивались с дискриминацией при приеме на работу или при поиске жилья из-за своей сексуальной ориентации, им некуда было обращаться за юридической помощью. Страдали и разные организации геев и лесбиянок, которые создавались при школах или при правительственных учреждениях: им часто отказывали в финансировании. Кроме того, нередко

запрещалось и выделение правительственных фондов на постановку пьес или создание произведений искусства, которые считались связанными с гомосексуальной культурой. Антидискриминационные законы — это не какие-то «специальные права», это такая же необходимость, как, к примеру, устранение расовой сегрегации, проявлявшейся в виде отдельных фонтанчиков для питья для представителей другой расы. Такие законы расчищают пространство для защиты основных прав всех граждан (Stein, 1999).

Устранение дискриминации в армии проходило намного менее успешно, чем в других областях. Геи всегда служили в американской армии — и всегда сталкивались с враждебностью. После избрания президентом Билла Клинтона в 1992 году статус геев и лесбиянок в армии стал предметом горячих обсуждений. С первых дней исполнения президентских обязанностей Клинтон приступил к выполнению своих предвыборных обещаний запретить дискриминацию против геев и лесбиянок в американских вооруженных силах. При этом он подвергался массивной критике со стороны многочисленных оппонентов, скептически настроенной общественности и почти единодушной оппозиции среди высших армейских чинов. Сформировалась политика «не спрашивать, не говорить». В соответствии с этой политикой гомосексуалистам разрешали служить в вооруженных силах, несмотря на то что военное руководство считало их непригодными к службе. Однако существовало условие, что они будут хранить свою сексуальную ориентацию в тайне (Bissinger, 2000). К сожалению, политика «не спрашивать, не говорить» возымела обратный эффект. Из вооруженных сил было уволено больше геев и лесбиянок, чем когда-либо.

Согласно информации Правозащитной организации военнослужащих (Servicemembers Legal Defense Network), к 2000 году увольнений по причине нетрадиционной сексуальной ориентации было на 73 % больше, чем до принятия политики «не спрашивать, не говорить» (Fope, 2000; Vistica, 2000). На выявление и увольнение военнослужащих с гомосексуальной ориентацией были потрачены бесчисленные деньги налогоплательщиков (Jones & Koshes, 1995; Shilts, 1993). Это деньги, которые могли бы быть потрачены с большей эффективностью на борьбу с сексуальными преступлениями и преследованием — независимо от того, имеют ли они гомосексуальную или гетеросексуальную природу.

Главной целью борцов за права геев в области законодательства является поправка к Закону о гражданских правах 1964 года, которая расширила бы этот закон путем включения пункта о «сексуальной ориентации» наряду с расой, убеждениями, цветом кожи и полом (Wildman, 2001). Это сделало бы незаконной дискриминацию на основании сексуальной ориентации при выборе места проживания, устройстве на работу, страховании и при занятии общественных постов (Cohn, 1992). К 2000 году Федеральная комиссия Государственной службы, а также некоторые штаты, города, коммерческие организации и крупные корпорации стали придерживаться законов и политики, запрещающих дискриминацию людей с гомосексуальной ориентацией.

[56]

Большинство американцев, почти 85 %, считают, что гомосексуалисты должны иметь равные права при приеме на работу и выборе места проживания

(Morganthau, 1997; Leland, 2000b). Однако только 33 % респондентов полагают, что дискриминация против геев действительно существует, и даже меньше, 29 % из них считают, что правительство должно предпринимать больше усилий для защиты прав геев. Эти статистические данные сильно контрастируют с опросом, проводившимся среди геев. Так, 60 % из них считают, что дискриминация значительна, а 83 % полагают, что правительство должно делать намного больше (Leland, 2000b).

Позитивные права

Наряду с декриминализацией сексуального поведения геев и лесбиянок и правовой защитой от дискриминации геи добиваются также и позитивных прав для сексуальных меньшинств. Позитивные права обеспечивают официальное признание и защиту гомосексуальных отношений и семейных союзов. Законный брак и усыновление — вот суть позитивных прав.

За последние несколько лет по вопросам юридического оформления гомосексуальных браков велись горячие дискуссии и предпринимались многочисленные законодательные действия. Без юридического признания брака гомосексуальные пары не имеют таких прав наследования и воспитания детей, какие имеют традиционные семьи. Они не могут также претендовать на получение единых страховых полисов на медицинское обслуживание, жилье или автомобиль, а также статуса ближайших родственников для посещения своего партнера в больнице и даже для организации

похорон. Юридические соглашения, заключаемые каждой парой, могут решить некоторые из этих практических проблем, но далеко не все (Gomez, 2000). В 1996 году американский Конгресс принял закон о защите брака (Defence of Marriage Act). Этот закон дал отдельным штатам право не признавать однополые браки, заключенные в других штатах. А во многих штатах сразу же были приняты законы, запрещающие юридическое признание гомосексуальных браков (Green, 1997).

В целом общественность менее склонна поддерживать семейные права гомосексуалистов, чем их гражданские права. Только 35 % всего населения считают, что однополые пары должны иметь право вступать в законный брак, и лишь 39 % полагают, что они должны иметь возможность воспитывать (усыновлять) детей (Leland, 2000b). Дебаты, по-видимому, будут продолжаться, и вот некоторые примеры полярных точек зрения на данную проблему.

Сторонник гомосексуальных браков Эндрю Салливан, бывший старший редактор *New Republic* автор книги «Фактическая норма: аргументы в защиту гомосексуализма» (*Virtually Normal: An Argument about Homosexuality*) утверждает:

«То, чего мы добиваемся, не является чем-то особенным, мы просто хотим стать полноценной и равноправной частью Америки... некоторым из нас повезло встретить того человека, которого мы действительно можем любить. И мы хотим связать свою судьбу с этим человеком на всю оставшуюся жизнь и сделать это открыто перед нашей семьей и страной... Почему, в самом деле, любой консерватор выступает против тех самых семейных ценностей для геев, которые

он поддерживает для всех остальных людей?» (Sullivan, 1996, p. 26.)

Противник гомосексуальных браков Уильям Беннетт, редактор *The Book of Virtues* и содиректор авторитетной неправительственной организации правого толка *Empower America* утверждает:

«Придание юридического статуса союзу однополых пар разрушило бы традиционное представление о браке, изменило бы правила поведения, одобрило бы практику, абсолютно несовместимую с принципами всех мировых религий, послужило бы противоречивым сигналом о браке и сексуальности, особенно для молодежи, и оттеснило бы на задний план основные функции брака — продолжение рода и воспитание детей» (1996, p. 27).

Весной 2000 года законодательный орган штата Вермонт принял закон, позволяющий гомосексуальным и лесбийским парам формировать «гражданские союзы». Это произошло вслед за постановлением Верховного Суда этого штата, признавшего неконституционным лишение однополых пар права на вступление в брак (*Contemporary Sexuality*, 2000d; Jetter, 2000). Область применения этого постановления в Соединенных Штатах оказалась беспрецедентной (Goldberg, 2000). Вступление в гражданский союз дает однополым парам приблизительно 300 прав, пособий и привилегий, которые получают в браке гетеросексуальные пары. Однако это постановление все же отличается от национального закона, принятого в Нидерландах в 2001 году и полностью узаконившего однополые браки. Так, закон штата Вермонт не дает гомосексуальным парам права на федеральные льготы, предусмотренные для супружеских пар, такие как возможность воспользоваться

пособием по социальному страхованию, а также не гарантирует признания этого брака в других штатах (Sneyd, 2000).

Постановление суда Вермонта оживило дебаты о праве гомосексуальных пар вступать в брак и образовывать семьи по всей стране (Gallagher, 2000). Ко времени принятия в Вермонте закона о гражданском союзе в 32 других штатах были приняты новые законы, запрещающие однополые браки (Elliott, 2000). Противники грозились провести конституционную поправку, запрещающую гомосексуальные браки. Кроме того, в штатах Юта, Миссисипи и Флорида были приняты законы, запрещающие гомосексуальным парам усыновлять детей (Elliott, 2000). Один журналист, автор колонки советов для геев, предлагает уникальное решение для тех, кто испытывает неудобство от гомосексуального секса: «...если они действительно хотят изжить гомосексуальный секс, они должны выступать за признание геев, потому что ничто так быстро не может положить конец чему-либо, как признание» (Savage, 2000, p. 80)

В качестве заключения

Нынешняя ситуация с правами геев хорошо охарактеризована Кевином Дженнингсом, основателем образовательной сети для геев, лесбиянок и людей с традиционной сексуальной ориентацией: «Настали лучшие и одновременно худшие времена для геев. Налицо беспрецедентный уровень гласности и активности, однако наряду с этим наблюдается невиданный уровень отрицательной реакции и

противодействия» (Ritter, 2000, p. 3). Мы надеемся, что прогресс продолжится, и гомосексуальные мужчины и женщины смогут свободнее любить, работать и вносить свой вклад в жизнь общества.

Резюме главы

— Слово *гомосексуалист* может относиться к объективной или субъективной оценке сексуального поведения, эмоциональной привязанности и/или самоопределения.

Разнообразие сексуальных ориентаций

— Шкала сексуальных ориентаций, предложенная Альфредом Кинси, содержит семь пунктов — от абсолютной гетеросексуальности до абсолютной гомосексуальности. Кинси выделял эти категории, основываясь на комбинации особенностей видимого сексуального поведения и характеристиках сексуальных влечений.

— По данным Общенационального опроса в области здравоохранения и социальной жизни (National Health and Social Life Survey), приблизительно 2,8 % мужчин и 1,4 % женщин считают себя гомосексуалистами.

— Бисексуальность проявляется в видимом сексуальном поведении и/или в эротических реакциях, направленных как на мужчин, так и на женщин. Трудно сформулировать четкое определение бисексуальности,

как и в случае с гетеросексуальностью и гомосексуализмом.

— Выделяются четыре типа бисексуальности: бисексуальность как реальная ориентация, как преходящая (*транзиторная*) ориентация, как переходная (*транзитная*) ориентация или как маскировка гомосексуальности.

Что определяет сексуальную ориентацию?

— Многочисленные психосоциальные и биологические теории пытаются объяснить причины формирования гомосексуальной ориентации. Некоторые из психосоциальных теорий указывают в качестве причин на характер воспитания, жизненный опыт или психологические особенности человека.

— В соответствии с теорией Дэрила Бема (основанной на предпосылке, что «экзотическое становится эротическим») считается, что сексуальная ориентация определяется комбинацией психологических и биологических факторов.

— Теории биологической обусловленности обращают внимание на гормональные различия в пренатальный период и в период взрослой жизни, а также на генетические факторы. На биологическую предрасположенность некоторых геев и лесбиянок к гомосексуализму указывают результаты *близнецовых исследований*, факты полового диморфизма длины пальцев, доминирования правой или левой руки, а также гендерная неадекватность.

— Сексуальная ориентация, независимо от того, в какое место континуума «гетеросексуальности — гомосексуальности» она попадает, формируется под влиянием уникального для каждого отдельного человека набора факторов.

Отношение общества к гомосексуализму

— В различных сообществах мира отношение к гомосексуализму неодинаково. Оно варьирует от полного неприятия и осуждения до принятия и одобрения. В нашем обществе все еще преобладает отрицательное отношение к гомосексуализму.

— Современные теологические взгляды на гомосексуализм также сильно различаются. Выделяют четыре основные позиции: обвинительно-непримиримая, неприятие без обвинения, частичное принятие и полное принятие.

— Гомофобия — это иррациональный, часто неосознанный страх перед гомосексуализмом. Это страх обнаружить гомосексуальные чувства у себя или ненависть к себе, испытываемая из-за собственного гомосексуализма. Молодые мужчины часто демонстрируют наиболее экстремальные образцы гомофобии, что в крайнем своем варианте проявляется в преступлениях на почве ненависти.

— С начала 1990-х годов гомосексуализм начал изображаться в СМИ в более положительном свете, что, возможно, поможет добиться большего понимания и принятия гомосексуализма.

Образ жизни

— Вопреки популярным стереотипам, люди с гомосексуальной ориентацией демонстрируют широкое разнообразие стилей жизни.

— Значительно влияние на образ жизни гомосексуалистов оказывает их выбор, раскрывать ли свою сексуальную ориентацию или сохранять ее в тайне. Стадии «выхода из подполья» включают осознание собственной гомосексуальной ориентации, решение о том, кем считать себя, и раскрытие своей гомосексуальности окружающим. Наибольшие трудности при раскрытии своей нетрадиционной сексуальной ориентации испытывают подростки и представители этнических меньшинств.

— По мере размывания гендерно-ролевых стереотипов многие гомосексуальные и гетеросексуальные пары стали развивать более равноправные отношения. Некоторые из различий между гомосексуальными мужчинами и гомосексуальными женщинами часто могут быть приписаны общим гендерно-ролевым различиям между мужчинами и женщинами. Некоторые лесбиянки, радикально смотрящие на секс, оставляют в прошлом типичные представления о границах женской сексуальности.

Движение за права геев

— Активность геев стала более заметной в конце 1960-х годов. Главные цели движения за права геев — это декриминализация (ликвидация законов против гомосексуального поведения), устранение дискриминации при приеме на работу, выборе места жительства и в армии, а также позитивные права, в частности право на вступление в законный брак и усыновление детей. Против этого выступают различные деятели и организации.

Рекомендуемая литература

CAMMERMEYER, MARGARETHE (1994). *Serving in Silence*. New York: Viking.

История ветерана вьетнамской войны, который был награжден Бронзовой звездой и медалью «Медработник года» и был уволен после 26 лет безупречной службы за то, что оказался гомосексуалистом.

FONE, BYRNE (2000). *Homophobia: A History*. New York: Metropolitan Books.

Хроника эволюции гомофобии на протяжении нескольких столетий и ее современное состояние.

HOWEY, NOELLE; and SAMUELS, ELLEN (2000). *Out of the Ordinary: Essays on Growing Up with Gay, Lesbian, and Transgender Parents*.

Уникальная антология рассказов уже взрослых детей о своей жизни с родителями-геями, лесбиянками и транссексуалами.

ISENSEE, R. K. (1996). *Love Between Men: Enhancing Intimacy and Keeping Your Relationship Alive*.

Показаны способы улучшения взаимопонимания, разрешения ежедневных конфликтов и взаимного удовлетворения эмоциональных и сексуальных потребностей партнеров-гомосексуалистов.

LOULAN, JOANN (1984). *Lesbian Sex*. San Francisco: Spinsters / Aunt Lute.

Превосходная книга о лесбийских сексуальных взаимодействиях, отношениях между лесбиянками и их образе жизни. Книга содержит упражнения, предназначенные для углубления самопонимания и сексуального выражения.

MARTIN, APRIL (1993). *The Lesbian and Gay Parenting Handbook*. New York: HarperCollins.

Книга построена на интервью с семьями геев и специалистами. Она посвящена обсуждению некоторых возможных вариантов для геев стать родителями. Затрагиваются юридические вопросы и специальные проблемы, связанные с жизнью гомосексуальных семей.

RUST, PAULA (Ed.) (2000). *Bisexuality in the United States*. New York: Columbia University Press.

Сборник наиболее значимых работ по теории и экспериментальным исследованиям бисексуальности.

SIGNORILE, MICHELANGELO (1995). *Outing Yourself: How to Come Out as Lesbian or Gay to Your Family, Friends and Coworkers*. New York: Simon & Schuster.

Описывается 14-шаговая программа, предназначенная для того, чтобы помочь людям раскрыть свою нетрадиционную ориентацию.

STEIN, ED (1999). *The Mismeasure of Desire: The Science, Theory, and Ethics of Sexual Orientation*. Oxford, U.K.: Oxford University Press.

Глубокий анализ исследований биологических причин гомосексуализма. Автор критически рассматривает ограничения и слабости аргументации в пользу прав геев, основанной на доводах типа «мы такими родились».

SULLIVAN, ANDREW (1995). *Virtually Normal*. New York: Knopf.

Гей-консерватор преодолевает трудности, связанные с собственной гомосексуальной ориентацией, и предлагает уникальную точку зрения на жизнь других консерваторов.

Ресурсы

The National Gay Task Force

Общенациональная информационная поддержка геев, 2320 17th Street NW, Washing DC 20009; (202) 332-6483. Группа, которая предоставляет информацию о социальных, политических и образовательных организациях, существующих в разных регионах.

National Center for Lesbian Rights

Национальный центр прав лесбиянок, 870 Market Street, Suite: 570 San Francisco, CA 94102; (415) 392-6257. Юридический центр, борющийся против дискриминации.

Parents and Friends of Lesbians and Gays

Родители и друзья лесбиянок и геев, PFLAG, 1101 14th Street NW, Suite 1030, Washington, DC 20005; (202) 638-4. Обеспечивает поддержку и консультирование родителей и занимается просветительской деятельностью в области прав геев.

Сетевые ресурсы

Bisexual Resource Center

www.biresource.org

На этом сайте можно найти статьи по бисексуальности, новости, ссылки и большое количество информации по данной теме.

Sexual Orientation: Science, Education, and Policy

psychology.ucdavis.edu/rainbow/

Этот веб-сайт построен на работе доктора Грегори Герека в Калифорнийском университете в городе Дэвис. Исследования Герека касаются вопросов сексуальной ориентации, насилия в отношении геев, гомофобии и других проблем, с которыми сталкиваются мужчины-геи, лесбиянки и бисексуалы.

Sexual Orientation and Homosexuality

www.apa.org/pubinfo/orient.html

Страница на веб-сайте Американской психологической ассоциации содержит подробные ответы на наиболее часто задаваемые вопросы о том, что определяет сексуальную ориентацию.

Human Rights Campaign

www.hrcusa.org

Кампания по борьбе за права человека — это организация, задача которой обеспечить лесбиянок и мужчин-геев равными правами с остальным населением. Веб-сайт этой организации знакомит с изменениями в законодательстве, которые имеют отношение к правам геев. Кроме того, на сайте есть краткие описания программ, направленных на просвещение населения в отношении гомосексуализма. Также на этом сайте вы найдете разнообразную информацию на такие темы, как раскрытие нетрадиционной сексуальной ориентации.

The Advocate Online

www.advocate.com

The Advocate — это еженедельный общенациональный журнал новостей, охватывающий многие вопросы, интересующие лесбиянок и мужчин-геев. На своем веб-сайте журнал предлагает последние новости и статьи по проблемам защиты прав людей с нетрадиционной сексуальной ориентацией.

Lesbian Mothers Support Society

www.lesbian.org/lesbian-moms/

На этом веб-сайте матери-лесбиянки предлагают своим читательницам-лесбиянкам поддержку и советы по целому ряду вопросов, касающихся возможностей зачатия ребенка и воспитания детей.

Глава 9. Сексуальность в детском и подростковом возрасте

Сексуальное поведение маленьких детей

Каковы общие характеристики начальных проявлений сексуальности у детей? Каковы природа и значение детских сексуальных игр с друзьями?

Изменения в организме подростка

Какие основные физические изменения сопровождают начало полового созревания у мальчиков и девочек? Как эти изменения влияют на сексуальность?

Сексуальное поведение в подростковом возрасте

Какие поведенческие паттерны характерны для подростковой сексуальности? Каковы тенденции половой активности подростков за последние десятилетия?

Подростковая беременность

Каковы основные тенденции, причины и последствия подростковой беременности в Соединенных Штатах? Как можно снизить подростковую беременность?

Половое просвещение

Как родители могут содействовать половому просвещению своих детей? Как половое просвещение влияет на сексуальные эксперименты молодежи?

«Мои первые воспоминания о переживаниях, которые можно считать сексуальными по своей

природе, — это то, как я тискал подушку в детской кроватке. Мне было очень приятно. Сейчас я думаю, что это был оргазм (я помню, что делал это много раз). Мне было около двух лет (плюс-минус несколько месяцев). Станным было то, что я отчетливо помню, что спал в комнате родителей, но меня никогда не ругали за такое поведение. Или сон моих родителей был очень крепок, или они имели очень «продвинутые» взгляды на секс. Зная моих родителей, я предполагаю, что верно второе.»
(Из авторских архивов)

Во многих западных сообществах (включая США) когда-то считалось, что в период от рождения до пубертата сексуальность никак не проявляется. Однако многие из вас, без сомнения, на основе собственного опыта могут подтвердить, что ранние этапы жизни отнюдь не являются периодом сексуального «покоя». Может быть, вы даже сможете вспомнить чувственно-сексуальные переживания (аналогичные описанным выше), относящиеся к первым годам вашей жизни. В этой главе рассматриваются многие сексуальные практики и проявления, типичные для развивающегося организма, — от младенчества до подросткового возраста включительно.

Сексуальное поведение маленьких детей

Исследования последних десятилетий убедительно показали, что многие поступки и функции организма (включая сексуальный эротизм) развиваются уже в младенчестве. Иногда сексуальность в этом периоде особенно важна. Ведь многие впечатления этих лет оказывают большое влияние на проявление

сексуальности во взрослом возрасте. В первом разделе этой главы мы вкратце рассмотрим некоторые типичные виды сексуального поведения маленьких детей.

Младенческая сексуальность

В первые два года жизни (период, называемый младенчеством) многие девочки и мальчики обнаруживают, что стимуляция гениталий приятна (Lidster & Horsbrugh, 1994). Как описано в открывающей главу цитате из авторских архивов, подобные действия часто представляют собой прижимание или трение области гениталий о какую-либо вещь вроде подушки или куклы. Движения таза и другие признаки полового возбуждения у младенцев (например, выделение влагалищной смазки или эрекция пениса) часто проходят незамеченными или трактуются неверно. Вместе с тем внимательный наблюдатель может заметить эти признаки сексуальности даже у очень маленьких детей (Lively & Lively, 1991; Montauk & Clasen, 1989; Ryan, 2000). В некоторых случаях младенцы (как мальчики, так и девочки) испытывают оргазм. Несомненно, ребенок этого возраста не способен устно подтвердить сексуальную природу этих реакций. Однако это поведение настолько похоже на сексуальные реакции взрослых, что почти не возникает сомнений по поводу его сексуальной природы. Приведенная ниже цитата из книги о женской сексуальности Альфреда Кинси и соавторов подробно описывает наблюдения одной матери, которая нередко заставляла свою маленькую дочь за действиями, которые безошибочно трактуются как мастурбация:

«Лежа на животе, вниз лицом, с задранными ногами, она начинает ритмичные движения тазом (с частотой около одного раза в секунду). Толчки осуществляются в первую очередь тазом, а ноги в это время напряжены в фиксированном положении. Толкающие движения выполняются в мягком и постоянном ритме, который нарушается лишь редкими короткими паузами, во время которых гениталии прижаты к кукле или к чему-то другому. Возврат же после каждого толчка судорожный, резкий. Она делает 44 толчка, затем короткая пауза, 87 толчков, затем короткая пауза. Затем наблюдаются концентрация и интенсивное дыхание с внезапными резкими движениями в момент наступления оргазма. После этого девочка обычно становилась абсолютно отрешенной. Ее глаза делались «стеклянными» и смотрели в пустоту. Это было заметное расслабление, характерное после наступления оргазма» (*Kinsey et al., 1953, p. 104–105*).

Кинси также приводит и детальное описание сексуальности мальчиков-младенцев:

«Оргазм маленького мальчика — точная копия оргазма взрослого, за исключением отсутствия эякуляции. Такое поведение характеризуется серией постепенных физиологических изменений, появлением ритмичных движений тела с четко выраженной пульсацией пениса и тазовыми толчками, явным изменением чувствительности к внешним раздражителям, финальным напряжением мышц (в особенности — живота, бедер и спины), а также внезапным расслаблением, сопровождающимся судорогами (включая ритмичные сокращения ануса). После этого все симптомы исчезают. Под воздействием сексуальной стимуляции капризный малыш

успокаивается, отвлекается от других занятий, начинает ритмично двигать тазом, напрягается по мере достижения критической точки, и его тело охватывает судорога. Нередко он совершает неистовые движения руками и ногами и иногда кричит в момент кульминации» (*Kinsey et al., 1948, p. 177*).

Невозможно установить, какую роль для младенца играют такие ранние сексуальные впечатления, но очевидно, что они доставляют ему удовольствие. Для многих маленьких мальчиков и девочек достаточно естественно заниматься самоудовлетворением, если такое поведение не вызывает резкой негативной реакции со стороны родителей или воспитателей.

Конечно, младенец не способен отличить сексуальное удовольствие от других форм приятных ощущений. Многие компоненты повседневной заботы о малыше (купание, кормление грудью) содержат в себе приятную тактильную стимуляцию, которая (несмотря на свою чисто осязательную природу) может вызывать генитальную или сексуальную реакцию (*Frayser, 1994*). Это отражено в следующей цитате:

«Многие действия, связанные с уходом за ребенком и его гигиеной, очень интимны и полны ощущений, так как включают в себя контакт с чувствительными органами (губами, ртом, анусом и гениталиями). А это, в свою очередь, может вызвать у младенца физиологические реакции чувственно-сексуальной природы. К этим действиям относится (помимо кормления грудью) приучение к туалету, купание и умывание, пеленание» (*Martison, 1994, p. 11*).

Детская сексуальность

В чем заключается нормальное и здоровое сексуальное поведение у детей? Это сложный вопрос, на который у нас нет определенного ответа из-за скудности данных по детской сексуальности. Исследования в этой области ограничены множеством факторов. Не последним из них являются политические спекуляции по поводу того, что «может расцениваться как эксплуатация детей или внушение им сексуальных идей» (Contemporary Sexuality, 1998, p. 1). Получить финансовую поддержку для исследования детской сексуальности сложно, а федеральные программы США запрещают или значительно затрудняют проведение подобных исследований. Вследствие этого наиболее достоверная и доступная информация по этой теме получена в результате наблюдений за пределами Америки, особенно в странах Европы (Contemporary Sexuality, 1998). В настоящее время группа исследователей обошла ряд упомянутых выше затруднений, опросив большую выборку матерей детей от 2 до 12 лет. Результаты этого информативного исследования описаны во вставке «Нормативное половое поведение у детей: современная модель».

На грани. *Нормативное половое поведение у детей: современная модель*

Не так давно психолог Вильям Фридрих и его коллеги (1998) из клиники Майо провели опрос большого количества матерей на предмет полового поведения, которое они могли наблюдать у своих детей. В результате были получены данные о поступках

сексуального характера у 834 детей от 2 до 12 лет. (Этих детей обследовали на предмет сексуальных злоупотреблений.) Матерей расспрашивали о том, насколько часто они наблюдали 38 различных вариантов полового поведения у своих детей за последние 6 месяцев. Если о каком-либо типе поведения сообщали 20 или более матерей, Фридрих и его коллеги рассматривали его как нормальную форму проявления детской сексуальности в процессе развития. Некоторые из ключевых результатов этого важного исследования приведены в следующих разделах.

За весь возрастной период, представленный в исследовании, был изучен широкий диапазон типов сексуального поведения с разными частотами встречаемости (см. таблицу). Наиболее частыми были самостимуляция, эксгибиционизм (часто — это демонстрация интимных частей тела другому ребенку во время «игры в доктора») и поведение, имеющее отношение к «нарушению личных границ» (например, трение о другого человека). Сексуально экспансивные поступки, такие как прикосновение к груди матери (или другой женщины) или взятие в рот гениталий другого ребенка, отмечались менее часто.

Частота изучаемых типов полового поведения имела сильную обратную зависимость от возраста. Пик общей частоты приходился на возраст 5 лет для обоих полов. Затем же в течение следующих 7 лет наблюдался спад сексуальной активности. Двухлетние дети обоего пола из наблюдаемой группы были более сексуальны, чем 10-12-летние дети. Количество отмечаемых поступков сексуального характера повышалось у мальчиков и девочек до 5 лет, а затем начинало уменьшаться. Наблюдаемое снижение активности полового поведения

после 5 лет не обязательно означает, что дети действительно реже совершают сексуальные поступки по мере взросления. Скорее, предполагают авторы, они становятся более скрытными в проявлении сексуальности. Кроме этого, дети более старшего возраста проводят больше времени со своими сверстниками, поэтому у родителей меньше возможностей для наблюдения.

Этническая принадлежность существенно не влияла на описанные случаи полового поведения. Однако имелась положительная корреляция между отношением матери к сексуальности и частотой полового поведения. Матери, которые, по их словам, «спокойно» относятся к таким вещам, как нагота в кругу семьи, совместный сон и/или принятие ванны со своими детьми, отмечали более высокий уровень сексуальной активности у своих детей. Половое поведение у детей сильно зависело и от уровня образованности их матерей и отношения последних к детской сексуальности. Матери с более высоким уровнем образования, а также считавшие, что сексуальные чувства и поступки детей — это нормально, сообщали о более частых случаях сексуального поведения у своих чад.

Авторы этого важного исследования считают, что открытое сексуальное поведение у детей, в особенности у маленьких детей, является нормальной составляющей развития. Это мнение особенно существенно в годы, когда родителей, преподавателей и врачей очень беспокоит (по понятным причинам) проблема сексуальных злоупотреблений в отношении детей. В заключительном комментарии Фридрих и его коллеги обращают внимание, что для родителей (и других взрослых) важно понимать, что «если пятилетний

мальчик время от времени трогает свои половые органы, даже после выходных, проведенных с одним из разведенных родителей, это не значит, что им сексуально злоупотребляют. Это — поведение, наблюдаемое почти у двух третей мальчиков этого возраста» (с. 11–12).

Доля матерей, сообщивших о хотя бы однократном поведении своих детей за предшествующий шестимесячный период

	Мальчики			2-5 лет
	2-5 лет	6-9	10-12	
италиям в общественных местах	26,5	13,8	1,2	15,1
ой	16,7	12,8	3,7	15,8
части тела	1,4	2,7	1,2	3,2
железы	42,4	14,3	1,2 4	3,7
лшкой/предметом	3,5	2,7	1,2	6,0
места других детей	4,6	8,0	1,2	8,8
ть половой акт	0,4	0,0	0,0	1,1
имных мест	0,7	0,0	0,0	0,0
имным местам дома	60,2	39,8	8,7	43,8
места взрослых	7,8	1,6	0,0	4,2
овершить с ним сексуальные	0,4	0,5	0,0	0,4
гих людей	7,1	5,3	0,0	3,2
ы в вагину/прямую кишку	0,4	0,0	0,0	2,8
нтимные места взрослым	15,4	6,4	2,5	13,8
ных действиях	2,1	8,5	8,9	3,2
етей	1,4	1,1	0,0	2,1
во время поцелуй	4,3	1,1	1,3	1,8
нтимные места другим детям	9,3	4,8	0,0	6,4
и к молочной железе	5,7	0,5	0,0	4,3
е	5,3	13,3	11,4	5,3

(Источник:Friedrich et al., 1998.)

[57]

Сексуальное развитие многих людей в период их детства происходит по-разному. И на это влияют различные факторы. Но несмотря на эти различия, как правило, в ходе последовательного развития

человеческой сексуальности можно выявить определенные общие черты (паттерны). Мы уже упоминали, что наши знания о некоторых формах типичного поведения в этой сфере ограничены. В связи с этим также следует помнить, что развитие каждой отдельной личности может по каким-то параметрам отличаться от описанных случаев. Важно понимать и то, что основная информация о сексуальном поведении у детей основана (кроме опроса воспитателей) на воспоминаниях взрослых о своем детстве. Но как было отмечено в главе «Сексологические исследования: методы и проблемы», подчас бывает очень сложно вспомнить во всех подробностях впечатления, которые имели место много лет назад.

Ребенок может научиться выражать свою симпатию и чувства через такие действия, как поцелуи и объятия. Реакции, которые ребенок получал в ответ на подобные проявления, могут иметь сильное влияние на его сексуальное поведение в более позднем возрасте. Склонности дарить и принимать любовь у нас, взрослых, могут быть связаны с воспоминаниями о теплом, приятном контакте со значимыми людьми в детстве (в особенности — с родителями) (Hatfield, 1994; Montauk & Classen, 1989; Prescott, 1989). Многие исследователи полагают, что дети, испытывавшие недостаток «ласкового контакта» (прикосновений и объятий со стороны других) в первые месяцы и годы жизни, могут иметь проблемы с установлением интимных отношений в дальнейшем (Harlow & Harlow, 1962; Montagu & Matson, 1979; Prescott, 1989). Более того, другие наблюдения свидетельствуют, что любовь и насилие в некотором роде взаимоисключающи. Например, при изучении 49 изолированных социумов было обнаружено, что в

культурах, где детей воспитывали, применяя телесную ласку, крайне редки случаи насилия, совершаемого во взрослом возрасте. И наоборот, высокий уровень насилия среди взрослых отмечался в тех культурах, в которых детям не хватало ласки (Prescott, 1975).

Детская мастурбация

Младенцы могут ласкать свои гениталии и мастурбировать путем трения или толчков областью половых органов об игрушку или подушку. Однако ритмичная манипуляция гениталиями, ассоциируемая с мастурбацией у взрослых, не встречается у детей до возраста 2,5–3 лет (Martison, 1994).

Мастурбация — одно из наиболее распространенных сексуальных проявлений в детском возрасте. В исследовании, описанном во вставке, показано, что около 16 % матерей отмечали, что их 2-5-летние дети мастурбировали при помощи рук (Friedrich et al., 1998). Во многих других работах приводились данные о том, что примерно одна треть опрошенных женщин и две трети мужчин упоминали о собственной мастурбации до подросткового возраста (Elias & Gebhard, 1969; Friedrich et al., 1991; Hunt, 1974).

Задайте себе вопрос. Если это возможно, вспомните, откуда вы впервые узнали о мастурбации? Знали ли о том, что вы занимаетесь этим, ваши родители или другие взрослые? Если да, то как они реагировали?

Большинство мальчиков узнают о мастурбации от друзей, а некоторые даже получают инструкции по методам самостимуляции, как в следующем рассказе:

«Старший товарищ рассказал мне о мастурбации. Однажды в его доме, когда мы переодевались после бассейна, он спросил меня, пробовал ли я когда-нибудь онанировать. Я ответил, что нет. Он намылил свой пенис и показал, как это делается. Когда я попробовал то же самое, ощущения были приятными. Но в отличие от пениса моего друга, из моего ничто не вышло. Он сказал мне, что надо продолжать практиковаться. Я последовал его совету. Через несколько месяцев у меня произошла моя первая эякуляция.» *(Из авторских архивов)*

В отличие от мальчиков девочки не обсуждают мастурбацию с подругами. Для них открытие этого явления обычно происходит в одиночестве и часто — случайным образом:

«Я узнала, как мастурбировать, когда мне было восемь лет. Моя мать всегда требовала, чтобы я тщательно мыла свое «хозяйство». Однажды я решила отмыть их «до скрипа». Я присела над сеткой душа и направила поток теплой воды себе во влагалище. Вау! Это был тот тип мытья, который мне действительно понравился. Если честно, я испытала свой первый оргазм, хотя еще не знала, что он так называется. Скоро я разработала все варианты стимуляции клитора струей воды.» *(Из авторских архивов)*

Реакция родителей на самоудовлетворение своих детей может оказать сильное влияние на развивающуюся сексуальность. В американском обществе большинство родителей и воспитателей склонны ругать или запрещать подобные действия. Иногда они даже рассказывают об

этом другим взрослым как о ненормальности или проблемах (Ryan, 2000). Замечания, которые делают родители своим детям по поводу мастурбации, либо негативны, либо и вовсе отсутствуют. Вспомните свои юные годы. Показывали ли как-то ваши родители, что они приемлют такие действия? Или у вас было интуитивное чувство, что ваши родители вполне одобряют или ничего не имеют против самоудовлетворения своих детей? Вероятно, нет. Наиболее часто в ответ на мастурбацию дети получают фразу «прекрати делать это», неодобрительный взгляд или их бьют по рукам. Такие жесты понятны даже очень маленькому ребенку, еще не овладевшему как следует речью.

Как родители могут выразить свое приятие этой вполне естественной и нормальной формы самоизучения? Один из методов — это прекратить негативно реагировать на манипуляции с гениталиями, естественные для младенцев и маленьких детей. Позднее, когда мы будем отвечать на вопросы ребенка о его(ее) теле, совсем неплохо упомянуть потенциальное удовольствие, заложенное в анатомии наших гениталий («к этому приятно прикасаться»). Уважение к личной жизни — например, стук в дверь перед входом в комнату ребенка, — другой способ избежать неудобств в отношении этой весьма личной деятельности. Возможно, вам будет легче на душе, если вы отреагируете на самоудовлетворение своих детей не в негативной форме, а, например, так, как это сделал один отец из следующего рассказа:

«Однажды мой семилетний сын подсел ко мне на диван, чтобы посмотреть футбол. Он еще продолжал вытираться полотенцем после душа. Он казался

поглощенным действием на экране, но я заметил, что одна из его рук шлепала по пенису. Внезапно он перехватил мой изучающий взгляд. Его лицо пересекла неловкая полуулыбка. Я не был уверен, как реагировать, поэтому я просто сказал: «Это приятно, не правда ли?» Он ничего не сказал и не возобновил своих действий, но его улыбка стала немного шире. Я должен заметить, что мне вначале было нелегко открыто выразить мое одобрение такого поведения. Я боялся, что он начнет открыто мастурбировать в присутствии других людей. Однако мои опасения оказались беспочвенными, он продолжал заниматься этим лишь в одиночестве. Приятно осознавать, что он может испытывать удовольствие от своего тела без того ужасного чувства вины, с которым вырос его отец.» *(Из авторских архивов)*

Многие родители не хотят открыто выражать свое согласие с мастурбацией. Они боятся, что их дети, воодушевленные одобрением родителей, будут удаляться в укромное место и часами мастурбировать там. Хотя их опасения и понятны, доступные данные не подтверждают вероятности такой реакции. У детей есть много других занятий.

Другая причина для беспокойства (упомянутая в предыдущей истории) — это опасение, что дети начнут открыто мастурбировать при посторонних, если поймут, что их родители приемлют подобное поведение. Этот страх тоже объясним. Не многие из нас испытывают энтузиазм по поводу решения проблемы, которая возникнет, когда Джонни или Сьюзи, к примеру, начнут мастурбировать перед бабушкой. Однако дети в целом достаточно хорошо осознают социальную необходимость высокой интимности чего-то столь эмоционально

насыщенного и личного, как самоудовлетворение. Большинство из них способны оценить обстановку значительно лучше, чем думают родители. Если дети и начнут мастурбировать в присутствии посторонних, то в таком случае родителям, конечно же, следует высказать свое мнение, называя неподходящим место, выбранное для действия, а не само действие.

Многие дети мастурбируют. Приказы взрослых «прекратить это» редко бывают исполнены, даже если сопровождаются угрозой наказания или рассказами о вреде для здоровья или для психики. Подобные негативные реакции чаще всего лишь усиливают чувство вины и тревогу, связанную с этим поведением.

Детские сексуальные игры

Дети препубертатного периода не только занимаются самостимуляцией, но и организуют игры, которые можно считать по своей природе сексуальными (Friedrich et al., 1991; Martison, 1994; Ryan, 2000). Такие игры затеваются с друзьями, братьями и сестрами того же или противоположного пола. Они могут иметь место даже в 2-3-летнем возрасте, но чаще происходят между четырьмя и семью годами. Альфред Кинси (1948, 1953) обратил внимание, что 45 % опрошенных им женщин и 57 % мужчин признавались, что играли в подобные игры до 12 лет. В другом исследовании родители 6-7-летних детей сообщали, что 76 % их дочерей и 83 % сыновей участвовали в сексуальных играх с друзьями или братьями/ сестрами (Kolodny, 1980). В еще одном исследовании 61 % студентов колледжа рассказывали о своем участии в одном или нескольких вариантах

сексуальных игр с другим ребенком до 13-летнего возраста (Greenwald & Leitenberg, 1989). 56 % уже работающих взрослых припоминали, что до 12 лет они совершали действия сексуального характера с другими детьми (Ryan et al., 1988). Это могли быть демонстрация или исследование гениталий (часто под маской «игры в доктора») или даже симуляция полового акта путем трения друг о друга областью гениталий. Хотя многие взрослые, в особенности родители, зачастую реагируют на кажущиеся сексуальные аспекты игры, для многих детей сами игровые аспекты взаимодействия могут быть намного более значимыми, чем какая-либо сексуальная окраска:

«Когда мы анализируем внешне сексуальные действия детей (вспоминая свое прошлое или глядя на собственных чад), мы реагируем на сексуальный аспект: секс — это очень важно, игра — неважно. Однако для ребенка справедливо прямо противоположное. Основное для него — игра. В то же время секс также может быть интересен, в основном потому, что это — запретный плод наряду с маминой коробкой украшений или папиным ящиком с инструментами» (*Gagnon, 1977, p. 83*).

*В о п р о с д л я к р и т и ч е с к о г о
размышления.* Представьте себя родителем семилетнего ребенка. В один прекрасный день вы застаете его (ее) за «игрой в доктора» со сверстником противоположного пола. Они оба спустили свои штанишки и, кажется, увлечены рассматриванием друг друга. Как вы будете реагировать? Будет ли ваша реакция отличаться в зависимости от пола вашего ребенка?

Задайте себе вопрос. Помните ли вы свои детские сексуальные игры с друзьями того же или другого пола? Оказали ли эти игры влияние на ваше половое и/или социальное развитие, и если да, то какое?

Согласно этому мнению, в начале ранних сексуальных экспериментов важную роль играет интерес к запретному. Интерес к половым признакам других (особенно представителей другого пола) нормален (Calderone & Johnson, 1989). Сейчас многие детсады и школы продленного дня оборудованы ванными комнатами, открытыми для обоих полов. Таким образом, дети могут познавать половые различия в нормальной повседневной жизни.

Многие дети 5–7 лет не только проявляют любопытство к половому поведению, но и начинают вести себя, подражая наиболее распространенной в нашем обществе (гетеросексуальной) модели брака. Это очевидно в игре в «дочки-матери», которая типична для детей этого возраста. Во время нее имеют место некоторые из ранее описанных сексуальных игр.

К возрасту 8–9 лет у мальчиков и девочек отмечается отчетливая тенденция к отдельным играм. Хотя в то же время в этом возрасте может присутствовать и романтический интерес к другому полу. Более того, несмотря на внешний спад сексуальных игр с другими, интерес к сексуальной тематике сохраняется. Это возраст, когда может задаваться много вопросов о размножении и сексуальности (Gordon & Gordon, 1989; Parsons, 1983).

Большинство 10-11-летних детей очень увлечены изменениями, происходящими с их телом, в особенности

с гениталиями и вторичными половыми признаками, такими как волосы в подмышечных впадинах и развитие молочных желез. Они часто с нетерпением ждут появления этих черт приближающегося подросткового возраста. Многие дети препубертатного возраста стесняются своего тела и могут быть весьма сдержанны в демонстрации его другим. Общим правилом остается изоляция от противоположного пола. И дети этого возраста горячо отрицают любые намеки на романтический интерес к другому полу (Goldman & Goldman, 1982).

[58]

Для позднего детского возраста характерны сексуальные игры с друзьями того же пола (Leitenberg et al., 1989; Reinisch & Beasley, 1990). В это время, когда сепарация полов особенно сильна, однополая деятельность более закономерна, чем гетеросексуальные отношения (Martison, 1994). В большинстве случаев эти однополые контакты в детстве переходящи и в скором времени сменяются гетеросексуальной ориентацией подросткового возраста (Reinisch & Beasley, 1990; Thornburg & Aras, 1986). Тем не менее для некоторых детей сексуальные игры с друзьями того же пола могут отражать гомосексуальную или бисексуальную ориентацию, которая более полно разовьется у них в подростковом возрасте и во взрослом состоянии. Но детские однополые эксперименты сами по себе редко являются фактором, определяющим становление гомосексуальной ориентации (Bell et al., 1981; Van Wyk, 1984). Мы настоятельно рекомендуем родителям, узнавшим о таком поведении, избегать чрезмерно

негативных реакций или оценки этих поступков как гомосексуальных во взрослом понимании.

Очевидно, что самоизучение и взаимодействие со сверстниками очень важны в развитии сексуальности в детском возрасте. Эти факторы остаются значимыми и в подростковые годы, о чем будет рассказано далее в этой главе. Но прежде давайте обратим внимание на изменения в организме, которые сопутствуют началу подросткового возраста.

[59]

Физические изменения в организме подростка

Подростковый возраст — это время кардинальных физиологических изменений и развития социального статуса. В западных культурах это переходный период между детством и взрослой жизнью, обычно охватывающий период с 12 до 20 лет. Основная часть значительных изменений в подростковом организме происходит за первые несколько лет этого периода (Lerner et al., 1991; Wheeler, 1991). Однако важные и глубокие изменения в поведении и в ролевых отношениях имеют место в течение всего этого отрезка жизни. С точки зрения кросс-культурных стандартов подростковый период в нашем обществе несколько растянут. Во многих культурах (и на Западе в доиндустриальную эпоху) роль взрослого принималась в значительно более раннем возрасте. Ребенок входил во взрослую жизнь с наступлением пубертата, и в жизни человека не было продолжительного периода со статусом ребенка-взрослого.

Пубертат (лат. pubescere — покрываться волосами) — это термин, часто используемый для обозначения периода быстрых физиологических изменений в раннем подростковом возрасте. Механизмы, запускающие череду изменений, до конца не изучены. Вместе с тем известно, что ключевую роль играет гипоталамус (Brook, 1999a; Caufriez, 1997; Foster, 1992). Если говорить в общих чертах, в возрасте от 8 до 14 лет в гипоталамусе повышается секреция веществ, стимулирующих выработку гипофизом в кровь большего количества гормонов, называемых **гонадотропинами** (Brook, 1999a). Эти гормоны химически идентичны у мальчиков и девочек. Они стимулируют активность гонад. Но у мужчин они вызывают увеличение выработки тестостерона, а у женщин стимулируют яичники к увеличению уровня эстрогенов. Примерно у 97 % мальчиков и девочек первыми признаками пубертата является увеличение яичек (у мальчиков) и молочных желез (у девочек) к 14 годам (Brook, 1999b).

***Пубертат (половое созревание).** Период быстрых физиологических изменений в раннем подростковом возрасте, в процессе которого созревают репродуктивные органы.*

***Гонадотропины.** Гормоны гипофиза, которые стимулируют активность гонад (яичек и яичников).*

В ответ на повышение уровня мужских и женских гормонов начинают проявляться внешние признаки созревания мужчины и женщины. Результаты этих изменений (увеличение молочных желез, понижение голоса, рост волос на лице, на теле и на лобке) называются **вторичными половыми признаками**.

Рост лобковых волос у обоих полов и набухание молочных желез (легкое их выступание под соском) у девочек обычно являются самыми ранними признаками пубертата. Затем следует резкое ускорение роста, стимулируемое повышением уровня половых гормонов, гормона роста и еще одного вещества, называемого инсулиноподобным фактором роста I (Caufriez, 1997). В дальнейшем рост останавливается, опять-таки под влиянием половых гормонов, по сигналу которых закрываются зоны роста в костях. Скачок роста у девушек отмечается на два года раньше, чем у мальчиков, отчего первые бывают выше своих сверстников в раннем подростковом возрасте (Brook, 1999a; Middleman & Emans, 1995). Увеличиваются и наружные половые органы — пенис и яички у мальчиков, половые губы — у девочек (рис. 9.1).

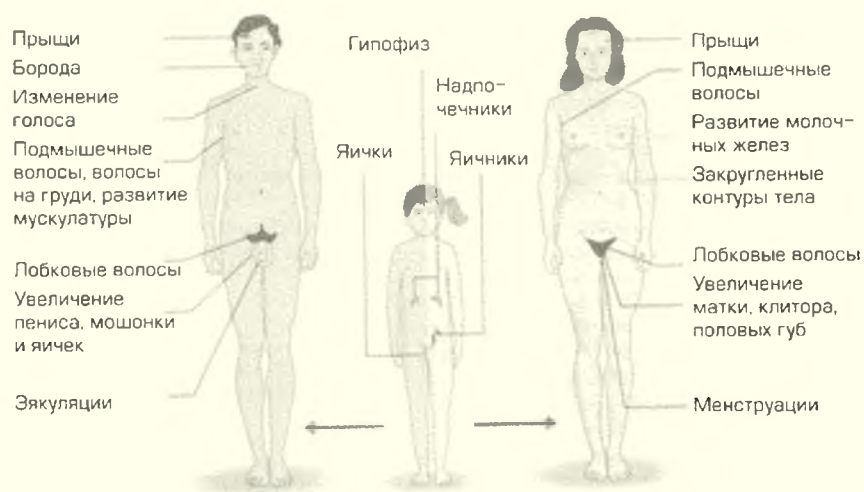


Рис. 9.1. Гормональные изменения во время полового созревания (пубертата), вызванные влиянием гипоталамуса на гипофиз, а также стимуляцией быстрого роста и развитием вторичных половых признаков

Вторичные половые признаки. *Физические признаки (кроме гениталий), свидетельствующие о половом созревании, — появление волос на теле, рост молочных желез, понижение голоса.*

Единственным четким различием пубертата у мальчиков и у девочек является рост (Brook, 1999a). Эстроген стимулирует секрецию гормона роста в гипофизе сильнее, чем тестостерон. Поэтому достигнув пубертатного периода, девочки начинают расти быстрее (Brook, 1999a). Хотя величина пубертатного скачка роста примерно одинакова у обоих полов, у девочек он начинается на два года раньше, чем у мальчиков. Вот почему среднестатистическая 12-летняя девочка значительно выше своего сверстника мужского пола. По мнению одного из авторов, раннее ускорение роста и признаки развития молочных желез — «причина мифа о том, что пубертат наступает у девочек раньше, чем у мальчиков» (Brook, 1999a, p. 53).

Под влиянием гормональной стимуляции во время пубертата у обоих полов происходит дальнейшее развитие внутренних органов. У девочек утолщаются стенки влагалища, увеличиваются размеры и мускулатура матки. В ответ на изменившийся гормональный статус повышается секреция во влагалище и в шейке матки и pH влагалища из щелочной становится кислой. Затем начинаются менструации. Первый менструальный цикл называется *менархе*. Вначале месячные циклы могут быть нерегулярными и происходить без овуляции. У некоторых девушек месячные остаются нестабильными в течение нескольких лет, прежде чем стать регулярными и предсказуемыми.

Поэтому метод контроля рождаемости, основанный на месячном цикле, особенно ненадежен у женщин этой возрастной группы. У большинства девушек менструации начинаются в 12–13 лет, хотя возраст менархе очень варьирует (Herman-Giddens et al., 1997; Wheeler, 1991). Исследования говорят о том, что менархе запускается при определенном минимальном запасе жира в организме (Frisch & McArthur, 1974). В начале пубертата среднее отношение нежировых тканей к жировой у девочек равно 5/1 (то есть жир составляет около 1/6 общего веса тела), а на момент менархе оно приближается к 3/1 (то есть около четверти веса тела — жир). Есть и другие доказательства связи между жиром в организме и наступлением менархе. Они вытекают из наблюдений за девушками-атлетами и балеринами с продолжительным и напряженным графиком тренировок. У этих подростков нередко отмечается задержка менархе или прерывающиеся менструации (Epp, 1997; Warren, 1982). Предположительно это происходит из-за недостаточного количества жира в организме.

Недавнее обследование 17 077 девочек от 3 до 12 лет (США) показало, что девочки достигают пубертата ранее, чем указано в классических учебниках по педиатрии (Herman-Giddens et al., 1997). В этом наблюдении вторичные половые признаки начали развиваться к 8 годам среди белых (составлявших 90 % выборки) — примерно у 15 % девочек и среди афроамериканок (10 % изучаемой популяции) — у половины. Авторы этого исследования выдвигают свою гипотезу. Они предполагают, что причиной такого раннего пубертата могут быть эстрогены внешней среды — вещества, сходные с эстрогенами человека. К основным источникам эстрогенов во внешней среде

относятся некоторые виды пластмасс и инсектициды, которые «разлагаются до молекул, обладающих эстрогеноподобным физиологическим эффектом на живые организмы» (р. 511).

Авторы этой важной работы предполагают, что, вероятно, необходимо пересмотреть сроки полового просвещения в школах. Главный автор этого исследования Марция Герман-Гидденс недавно сказала следующее: «Я не думаю, что родители, учителя или общество на сегодняшний день всерьез воспринимают тот факт, что пубертат начинается уже у детей второго-третьего класса» (Coleman, 1997, р. А9).

У мальчиков в пубертатном возрасте значительно увеличиваются предстательная железа и семенные пузырьки. Хотя мальчики могут испытывать оргазм и в детстве, эякуляция невозможна до тех пор, пока под влиянием повышенного уровня тестостерона не начнут функционировать простата и семенные пузырьки. Как правило, первая эякуляция происходит через год после начала ускорения роста (обычно примерно в 13 лет), но, как и в случае менструаций, эти сроки очень варьируют (Stein & Reiser, 1994). Первые сперматозоиды появляются в эякуляте к 14 годам (Kulin et al., 1989; Wheeler, 1991). Кинси (Kinsey, 1948) писал, что примерно у двух третей мальчиков первая эякуляция возникает при мастурбации. После первой менструации или эякуляции у большинства девочек и мальчиков имеет место период раннего подросткового бесплодия. Однако нельзя полагаться на это как на метод контроля рождаемости. У некоторых мальчиков выработка сперматозоидов начинается на ранних стадиях пубертата, и даже первый эякулят может содержать живые сперматозоиды (Abrahams, 1982).

Изменение голоса, вызванное ростом гортани, отмечается у обоих полов, но наиболее драматично это происходит у мальчиков. Последние часто испытывают неловкость, когда их голос ломается и перескакивает с низких тонов на высокие и наоборот. Волосы на лице у мальчиков и в подмышечной области у обоих полов появляются примерно через два года после лобковых. Повышенная активность сальных желез может привести к появлению прыщей или угрей на лице.

Многие из этих изменений в организме могут стать причиной беспокойства или гордости подростка и его (ее) семьи или друзей. Обычной реакцией становится смущение, и особенно сильно смущаются те, кто опережает или отстает в развитии от других:

«У меня раньше всех появились волосы на груди. Сначала я выщипывал их, потому что не хотел отличаться от других в душевой.» *(Из авторских архивов)*

«У всех моих подруг уже давно начались месячные, а у меня их все еще не было. Я стала использовать прокладку раз в месяц, чтобы не так сильно отличаться от других.» *(Из авторских архивов)*

Описанные нами изменения происходят достаточно быстро и интенсивно. Тело, к которому за долгие годы привык человек, подвергается загадочным переменам, которые зачастую смущают и расстраивают:

«Я бы никогда не захотел вернуться в свой ранний подростковый период. Мое тело было таким непредсказуемым. В самые неподходящие моменты у меня ломался голос, эрегировал пенис или вскакивали

прыщи на лице. Иногда все это случалось одновременно!» *(Из авторских архивов)*

Происходят и социальные изменения. Нередки перемены в дружбе мальчика и девочки. Подростки склонны становиться (по крайней мере на время) более гомосоциальными, взаимодействуя в социальной среде в основном с представителями своего пола. Но эта фаза длится недолго. Подростковый период характеризуется не только физическими изменениями, но и важными переменами в поведении. На следующих страницах мы обратим внимание на некоторые важные аспекты подросткового сексуального поведения.

Сексуальное поведение в подростковом возрасте

Подростковый период — это время экспериментов, когда интенсивность сексуального поведения (как самостимуляции, так и интимных отношений) возрастает. Хотя большая часть подростковой сексуальности представляет собой прогрессию детской, ее проявлениям придается новое значение. Мы рассмотрим ряд значимых изменений, происходящих в этой сфере. Речь пойдет о таких явлениях, как мастурбация, петтинг, развитие длительных отношений, половой акт и гомосексуальность. Изменения, происходящие в сексуальном поведении детей с достижением пубертатного периода, вовсе не ограничиваются рамками нашей культуры. Вместе с тем сексуальное поведение молодежи и отношение к нему со стороны взрослых в значительной степени зависят от культурной среды (см.

вставку «Кросс-культурные различия в детской и подростковой сексуальности»).

Лики сексуальности. *Кросс-культурные различия в детской и подростковой сексуальности*

Люди способны испытывать половое возбуждение и удовлетворение на самых ранних этапах своей жизни. Однако принятие детской и подростковой сексуальности взрослыми сильно варьирует от культуры к культуре. Ряд примеров создает некую картину межкультурных различий в этой области сексуального поведения (но в силу того что описанные общества изучались в 1950-1980-х годах, возможно, некоторые из приведенных аспектов претерпели изменения).

Культуры многих островных сообществ на юге Тихого океана очень либеральны по отношению к сексуальной активности детей. Дети обоего пола могут мастурбировать в одиночестве или группами, а также играть друг с другом в сексуальные игры, включая манипуляции руками, орально-генитальный контакт и коитус. Детям дают подробные устные инструкции на сексуальные темы. В ряде сообществ им даже разрешено наблюдать сексуальную активность взрослых.

Среди мангайанцев с юга Тихого океана дети многое узнают о сексуальности еще в ранние годы. Это было доказано наличием в их лексиконе большого количества слов, относящихся к сексуальной анатомии и физиологии (например, они знают несколько синонимов клитора). В 1950-х годах Дональд Маршалл (1971) обратил внимание, что для семьи мангайанцев из 5-15 человек вполне обычно спать в одной комнате. Поскольку ночью в этом помещении сексуальная активность высока, дети этого

племени имеют неограниченную возможность видеть и слышать все это. Один из исследователей, Боб Крукс, посетил Мангайю в 1982 году и заметил, что в последние годы многие островитяне переселились в более просторные дома с несколькими спальными комнатами. А это, в свою очередь, может уменьшить возможности детей наблюдать любовные сцены.

Дети Маркизовых островов (французская Полинезия), подобно мангайанцам, становятся очень подкованными в вопросах секса с раннего возраста. Они также спят в одной комнате со своими родителями, братьями и сестрами. Таким образом, они имеют богатые возможности для наблюдения за сексуальной активностью. Дети этих островов начинают мастурбировать с 2–3 лет. Групповая активность, включающая в себя ласки гениталий, отмечается у них с 5-6-летнего возраста. У мальчиков могут иметь место случайные гомосексуальные связи. Девочкам тоже свойственны самостимуляция и гомосексуальные контакты с раннего возраста (Suggs, 1962).

Ранняя детская мастурбация характерна не только для южного тихоокеанского региона. В Бале (Африка) детям обоего пола разрешается мастурбировать с ранних лет. Как и на Маркизовых островах, мальчики Балы часто мастурбируют группами.

Некоторые либеральные культуры считают, что препубертатная сексуальная активность имеет свое логическое обоснование. Например, в Чеве (Центральная Африка) бытует мнение, что сексуальная активность у детей необходима для фертильности ^[60] во взрослом возрасте. Лепчи (южные Гималаи) утверждают, что для

нормального роста и взросления девочки должны быть сексуально активны.

Среди незападных культур немногие содержат в себе строгие запреты на мастимуляцию, сходные с запретами в Северной Америке. Например, африканцы-ашанты запрещают своим детям мастурбировать. Маленькие мальчики племени Квома (Новая Гвинея) живут в страхе, что кто-нибудь увидит у них эрекцию. Если это обнаруживается, по их пенису бьют палкой! Некоторых детей этого племени настолько беспокоит подобная перспектива, что они мочеиспускаются, не касаясь своего пениса.

Столь же разнообразны и межкультурные различия, касающиеся подростковой коитальной активности. Некоторые социумы, живущие в более ограниченных рамках, чем наше, строго карают тех, кто уличен в чем-то подобном. Другая крайность — общества, поощряющие коитусы у не состоящих в браке молодых людей. Примером последних могут быть ромонцы (живущие на южных островах Тихого океана). Это племя считает добрачные половые акты естественным и желательным явлением для обоих полов, начиная с раннего подросткового возраста. Нередко мальчики-подростки вступают в первую половую связь со старшими женщинами. Половая инициация детей, совершаемая взрослыми, характерна и для лепчей из Гималаев. Но у них, наоборот, взрослые мужчины вступают в связь с 11-12-летними девочками.

В еще более раннем возрасте первый опыт соития получают тробриандцы (острова рядом с Новой Гвинеей). Здесь под надзором старших в коитус с другими детьми вступают мальчики 10–11 лет и шестилетние девочки.

Открыто побуждают подростков к половым связям и маркизианцы. Обычно это реализуется через «ночные подкрадывания». То есть мальчики пробираются в дом своих возлюбленных и занимаются сексом, пока остальные члены семьи спят рядом. Практика «ночных подкрадываний» присуща и жителям Мангайи. Однако со времен Маршалла она, по-видимому, утратила свою популярность. Опрошенные Круком в 1982 году взрослые говорят, что сейчас это редкость, а некоторые вообще отрицают такую практику. Вместе с тем многочисленные юные респонденты подтвердили существование «ночных подкрадываний», хотя и в несколько измененной форме. Вероятно, родители стали менее терпимы к такому поведению. Подросток, пойманный в комнате своей возлюбленной, рискует быть наказанным. Некоторые мангайанские подростки также не одобряют «ночные подкрадывания». Одна из 17-летних девушек жестко ответила Крку: «Я хорошая девушка, а не одна из тех».

В нашей собственной культуре в отношении подростковой сексуальности преобладает двойной стандарт. Он заключается в следующем: чувства и поступки, которые считаются приемлемыми для подростков-юношей, рассматриваются как неприемлемые или неадекватные для девушек. По некоторым данным, двойной сексуальный стандарт среди американских подростков переживает свой закат (Bolton & MacEachron, 1998; Browning et al., 1999; Sprecher & Hatfield, 1996). Прежде чем разбирать конкретные виды сексуального поведения, мы проанализируем этот двойной стандарт.

Двойной сексуальный стандарт

Хотя дети с младенчества постигают полоролевые стереотипы, пик полоролевых различий часто приходится на подростковый период. Одним из проявлений этих полоролевых предписаний является двойной сексуальный стандарт. Как мы увидим затем в главе «Природа и истоки сексуальных проблем», подчас этот двойной стандарт может повлиять на всю последующую сексуальную жизнь как мужчины, так и женщины. А сексуально развивающиеся подростки зачастую принимают на себя всю тяжесть этих полярных установок общества.

Интенсивное изучение двойного сексуального стандарта началось в 1960-х годах. Вначале двойной стандарт определяли как допустимость добрачных половых связей для мужчин, но осуждение такой сексуальной активности в отношении женщин (Reiss, 1960). С того времени этот стандарт постепенно трансформировался в так называемый условный двойной стандарт. Согласно ему женщинам не зазорно вступать в сексуальные отношения при условии наличия любовной привязанности и глубоких чувств. Мужчинам же «разрешается» иметь столько половых партнеров, сколько они пожелают, без каких-либо дополнительных условий (Milhausen & Herold, 1999).

Для объяснения двойного сексуального стандарта и различий в половом поведении мужчин и женщин предложены две теоретические точки зрения. Согласно *эволюционной психологии*, половые различия в сексуальном поведении — продукт эволюции человека, так как это поведение тесно связано с репродуктивной функцией (Weiderman, 1993). Так как мужчины обладают

большей потенциальной репродуктивностью (они фертильны 365 дней в году в течение большей части своей жизни) по сравнению с женщинами, для них будет более благоприятно осеменить множество женщин, чтобы максимально повысить шансы выживания их потомства (Oliver & Hyde, 1993; Walsh, 1993).

Теория социального научения дает альтернативное объяснение двойного сексуального стандарта. С точки зрения этой теории женщины часто подвергались наказанию (порицанию или изоляции со стороны сверстниц) за сексуально вольное поведение. Мужчины же, как правило, вознаграждаются за подобное поведение, становясь объектами похвалы со стороны ровесников (Oliver & Hyde, 1993; Sprecher et al., 1997).

Материалы последних лет свидетельствуют о том, что среди подростков и взрослых Северной Америки (в особенности женщин) сексуальный двойной стандарт постепенно стирается (Baumeister, 2000; Browning et al., 1999; Sprecher & Hatfield, 1996). В ряде исследований было указано, что, по-видимому, происходит выработка единого для обоих полов стандарта, касающегося уровня опытности желательного полового партнера. Например, в одной работе было выявлено, что и мужчины и женщины воспринимают индивидов с большим сексуальным опытом как нежелательных для свиданий или брака (O'Sullivan, 1995). В другом исследовании было обнаружено, что оба пола предпочитают в качестве кандидатуры для брака или свиданий партнера, не имеющего сексуального опыта, имеющим средний или высокий уровень опытности в сексе (Sprecher et al., 1997).

Несмотря на эти изменения, по многочисленным данным двойной стандарт продолжает оказывать влияние на жизнь многих мужчин и женщин (Laumann et al., 1994; Milhausen & Herold, 1999; Weinberg et al., 1995). Например, при одном из последних опросов студенток канадского университета 95 % респонденток ответили, что верят в существование двойного стандарта, согласно которому для мужчин более приемлемо иметь большее количество сексуальных партнеров по сравнению с женщинами (Milhausen & Herold, 1999).

Чтобы оценить степень влияния двойного стандарта на сексуальное поведение подростков, давайте рассмотрим некоторые из возможных его последствий. Для юношей в центре сексуального поведения может быть «сексуальное покорение» дам. Неагрессивным и сексуально неопытным подросткам часто навешивают резко негативные ярлыки типа «сопляк». С другой стороны, сверстники нередко обеспечивают социальное подкрепление стереотипно «мужских» качеств и поступков. Например, прославляется агрессивное и независимое поведение. Для некоторых молодых людей рассказать товарищам о своих интимных похождениях важнее, чем сам половой акт. Как вспоминает один из них:

«Моя репутация была под угрозой. Я был таким симпатичным, с чувством юмора, атлетичным, компанейским — но все еще девственником. Все считали, что я — эксперт по любовным делам. Я играл эту роль и всегда говорил: «Да, мы занимались этим, и это было круто, парни!»» *(Из авторских архивов)*

Для женщин характерны совсем другие мысли и ожидания. Следующая цитата демонстрирует взгляд одной женщины на обе стороны двойного стандарта:

«Мне всегда казалось очень странным, что общество требует девственности от девочек, а для мальчиков потерять ее — это нормально. Я выросла в большой семье, в которой старшим ребенком был мой брат. Я помню, как зашел разговор о том, каким плейбоем был мой брат (ему было около 18). Мои родители не были раздражены, скорее они испытывали своего рода гордость. Но когда я и моя сестра созрели для секса, наши родители стали подозрительными. Я всегда помню, что я чувствовала. И если я когда-нибудь стану матерью, я не допущу такой неадекватности и такого акцента на женской девственности.» *(Из авторских архивов)*

У многих девушек возникает дилемма. Они могут научиться казаться сексуальными, чтобы привлекать мужчин, но вместе с тем нередко испытывают смешанные чувства в отношении собственно сексуального поведения. Девушка боится, что если она откажется от секса, бойфренды потеряют к ней интерес и перестанут с ней встречаться. Но согласившись на секс, она боится, что получит репутацию доступной. Дилемма двойного стандарта часто далеко выходит за рамки сексуального поведения. Девушки также начинают определять свою «ценность» по достижениям их бойфрендов (а не по собственным). Надев подаренную молодым человеком куртку, девушка получает более высокий статус, чем надев такую же, заработанную самостоятельно. Даже ее способности могут рассматриваться как простые склонности, а не как ценные качества. Например, она

может быть обеспокоена, что получает более высокие оценки, чем ее бойфренд.

Мастурбация

Хотя многие подростки не имеют опыта коитуса к 19 годам, многие мастурбируют. Как рассказывалось ранее в этой главе, мастурбация — нормальное проявление сексуальности в детском возрасте. У подростков прослеживается тенденция к повышению частоты этого поведения. Согласно наблюдениям, подростки мужского пола мастурбируют в среднем 5 раз в неделю (LoPresto et al., 1985). Частота мастурбации у девочек, девушек и женщин заметно ниже (Leitenberg et al., 1993; Walsh, 1989). К концу подросткового периода практически все юноши и 3/4 девушек имеют опыт мастурбации (Coles & Stokes, 1985; Janus & Janus, 1993; Kolodny, 1980).

Мастурбация в подростковом возрасте может служить важным методом сексуальной разрядки. Самостимуляция не только снимает сексуальное напряжение, но и предоставляет благоприятную возможность для изучения собственного тела и его сексуального потенциала (Weinstein & Rosen, 1991). Подростки могут сравнивать различные варианты самоудовлетворения. Эта информация может пригодиться в дальнейшем, во время сексуальных действий с партнером. Многие сексологи считают, что люди, которые не мастурбировали в подростковом возрасте, возможно, упускают важный элемент своего сексуального развития.

Петтинг

Другая форма некоитальных проявлений сексуальности дает возможность многим парам сблизиться и в то же время часто становится альтернативой половому акту. Под **петтингом** подразумевают эротический телесный контакт, который может включать поцелуи, объятия, прикосновения, ласки руками или орально-генитальную стимуляцию — все, за исключением коитуса. Возможно, одно из самых заметных изменений в паттернах подросткового петтинга — оральный секс. В большом количестве исследований было выявлено, что частота случаев орально-генитальной стимуляции возросла в 2–3 раза по сравнению с данными Кинси (Braverman & Strasburger, 1993a; Gagnon & Simon, 1987). Среди подростков куннилингус встречается чаще, чем фелляция.

Петтинг. Варианты физического контакта, включающие в себя поцелуи, объятия, прикосновения, ласки руками или орально-генитальную стимуляцию, — все, кроме коитуса.

Часто возникает вопрос — как далеко пойдет петтинг? Это может стать своего рода соревнованием между молодым мужчиной и женщиной. Он пытается «зайти» настолько далеко, насколько возможно, а она старается не выходить за рамки «порядочной девушки». Так как любовь часто является мотивом или оправданием сексуального поведения для девушек, мужчина может сказать: «Я люблю тебя» в качестве предлога для начала более глубокого секса.

Петтинг редко имеет столь конкретную цель и может представлять собой форму проявления сексуальности, которая удачно сочетает безопасность и удовольствие для обоих членов пары. Стадии от простой прогулки за руку до генитальной стимуляции могут сменяться по мере нарастания эмоциональной близости. Занимаясь петтингом, подростки начинают постигать сексуальные реакции (свои и партнера) в рамках межличностных взаимоотношений. Они могут разработать «репертуар» эротических действий, доставляющих удовольствие и не сопровождающихся при этом риском беременности, как, например, в следующем случае:

«У нас были чудесные отношения с одним парнем, с которым я закончила среднюю школу. Мы оба понимали, что еще не готовы к соитию. Из-за этого обоюдного согласия (и взаимного влечения) мы не стеснялись экспериментировать друг с другом и проводили большую часть совместного времени, часами лаская друг друга до оргазма.» *(Из авторских архивов)*

Этот пример указывает на то, что петтинг не просто служит методом реализации сексуального напряжения, но занимает важное место в интимных взаимоотношениях подростков.

Для некоторых молодых людей петтинг ценен тем, что представляет собой ощутимую возможность вступать в сексуальную связь и при этом чисто формально сохранять девственность. Однако сам термин «девственность» проблематичен по многим причинам. Наиболее важно то, что определение девственности как отсутствия вовлеченности в первый половой акт (коитус) способствовало укоренению убеждений, что «настоящий

секс» — это пенис-вагинальное совокупление и что понятие девственности относится только к гетеросексуальным связям. А как насчет геев, лесбиянок и гетеросексуалов, которые не вступали в коитус, но занимались другими формами сексуальных взаимодействий — взаимной мастурбацией, орально-генитальными, орально-анальными, анально-генитальными и генитально-генитальными контактами? Являются ли все они формальными «девственниками» («девственницами»)? А женщины, испытавшие лишь одно введение полового члена во время изнасилования? Что же, они больше не «девственницы», несмотря на отсутствие согласия с их стороны?

Склонность общества к узкой трактовке девственности (с точки зрения одного полового акта) особенно нелепа в случае однополых связей. С точки зрения этой узкой концепции геи и лесбиянки, никогда не вступавшие в половой контакт с представителями другого пола, могут считаться девственниками всю свою жизнь!

Сама идея, что люди могут вступать практически во все (кроме одной) мыслимые формы сексуальных отношений и все равно оставаться при этом «девственниками» представляется сомнительной (устаревшей?). Возможно, пришло время упразднить этот многозначный и вычурный термин.

Продолжительные сексуальные отношения

Невзирая на давно установившийся «двойной стандарт», практика показывает, что сейчас ранний петтинг и половые связи происходят в контексте длительных взаимоотношений чаще, чем во времена Кинси. Как оказалось, современные подростки склонны вступать в интимную связь с теми, кого они любят или к кому чувствуют глубокую эмоциональную привязанность (Laumann et al., 1994; Sprecher & McKinney, 1993). Кроме того, заметно сгладились различия между установками и поведением двух полов. Для девушек-подростков стало проще заниматься сексом с теми, к кому они чувствуют глубокую привязанность, а не «хранить себя до настоящей любви». В то же время юноши все чаще вступают в интимные отношения с партнершей, к которой чувствуют любовь или привязанность. Секс же со случайными и незнакомыми людьми (некогда типичный для подростков-мужчин) стал встречаться реже (Farber, 1992; Sorenson, 1993; Sprecher & McKinney, 1993).

Половой акт

Наиболее часто цитируемая статистика в сексуальных исследованиях — это процент людей какой-либо категории, имевших «добрые связи». Доброй связью в сексологической статистике считается пенис-вагинальный контакт, происходящий в паре до их свадьбы. Есть две причины ошибочности этого термина. Во-первых, как нередко используемое мерило изменяющихся сексуальных и нравственных ценностей американской молодежи, это определение не включает в себя широкий спектр некоиальных гетеросексуальных и гомосексуальных взаимодействий. Мы уже видели, что

петтинг может представлять собой весьма разнообразные и далеко идущие некоитальные типы сексуального контакта и часто приводит к оргазму. Для некоторых людей воздержание от соития до брака вовсе не означает отсутствие половой активности как таковой. Во-вторых, термин *добрачный* имеет значение, неприменимое в отношении некоторых людей:

«Я ненавижу, когда задают вопрос: «Был ли у вас секс до брака?» А как насчет тех из нас, которые планируют всю жизнь оставаться холостыми (незамужними)? Означает ли это, что мы вступаем в «добрачные связи» всю свою жизнь? Я возражаю против предположения, что брак — это некое конечное состояние, к которому все должны прийти.» *(Из авторских архивов)*

Из-за этих ограничений в дальнейшем мы избегаем термина *добрачный секс*. Мы рассматриваем некоторые из известных данных о половых контактах среди подростков. Затем мы обращаем ваше внимание на две смежные темы — подростковая беременность и использование противозачаточных средств.

[61]

Распространенность половых актов среди подростков

Несмотря на то что многие современные подростки не вступают в половой контакт, при изучении девяти общенациональных опросов очевидно возрастание частоты подростковых коитусов в период с 1950-х до 1970-х годов (табл. 9.1). Результаты более поздних

исследований указывают на то, что затем эта тенденция пошла на убыль. За последние же два десятилетия частота половых актов, совершаемых подростками, еще больше снизилась. Совсем недавно в Центре контроля заболеваемости (1998, 2000а) были подсчитаны данные Национального исследования рискованного поведения у молодежи за 1991, 1993, 1995, 1997 и 1999 годы. Эти данные, приведенные в табл. 9.2, указывают на то, что процент американских старшеклассников, имевших опыт коитуса, по какой-то причине снизился с 1991 по 1999 годы во всех возрастных группах кроме девятого класса. Доля сексуально активных школьников и число партнеров за всю жизнь остались относительно неизменными для всех классов. Частота использования презервативов среди сексуально активных школьников за эти девять лет возросла.

Таблица 9.1. Доля подростков, сообщивших о своем опыте коитуса до 19-летнего возраста

	Женщины, %	Муж
(1953)	20	
)	45	
ner (1977)	55	Мужчины
ner (1980)	69	
(1988)	68	
1 (1990)	74	Мужчины
l. (1991)	Женщины не изучались	
ease Control (1996)	66*	
ease Control (2000a)	66*	

*Доля заявивших об опыте коитуса, происшедшего в более старшие годы, обычно в 17–18 лет.

(*Источник:*Centers for Disease Control, 1998; 2000a.)

Таблица 9.2.Доля американских старшекласников, сообщавших о своем сексуально-рискованном поведении, 1991–1999 годы

Год исследования	Имели половой контакт, %	Четыре и более половых партнера за всю жизнь, %	Сексуально активны в настоящий момент, %	Ис пре пол
1991	39,0	12,5	22,4	
1993	37,7	10,9	24,8	
1995	36,9	12,9	23,6	
1997	38,0	12,2	24,2	
1999	38,6	11,8	26,6	
1991	48,2	15,1	33,2	
1993	46,1	15,9	30,1	
1995	48,0	15,6	33,7	
1997	42,5	13,8	29,2	
1999	46,8	15,6	33,0	
1991	62,4	22,1	43,3	
1993	57,5	19,9	40,0	
1995	58,6	19,0	42,4	
1997	49,7	16,7	37,8	
1999	52,5	17,3	37,5	
1991	66,7	25,0	50,6	
1993	68,3	27,0	53,0	
1995	66,4	22,9	49,7	
1997	60,9	20,6	46,0	
1999	64,9	20,6	50,6	

Результаты многих исследований свидетельствуют о том, что снижение частоты подростковых коитусов не так выражено у младших подростков (Centers for Disease Control, 1996, 1998, 2000a; Davis & Lay-Yee, 1999; Miller et al., 1998). Кроме того, по данным NHSLS

(Общенационального опроса в области здравоохранения и социальной жизни (The National Health and Social Life Survey, NHSLS)) и некоторых других источников, в последние несколько десятилетий для обоих полов отмечается тенденция к вступлению в первый половой акт в более младшем возрасте. И это справедливо для всех этнических групп (Davis & Lay-Yee, 1999; Laumann et al., 1994; Meschke et al., 2000). Вместе с тем среди этнических групп Америки существуют различия в отношении степени опытности подростков в сексуальной сфере. Они описаны во вставке «Этнические различия в сексуальном опыте американских подростков».

Лики сексуальности. *Этнические различия в сексуальном опыте американских подростков*

Многие исследования сходятся в том, что афроамериканские подростки более склонны вступать в раннюю половую связь, чем белые или латиноамериканцы (Centers for Disease Control, 1996; Kissinger et al., 1997; Singh & Darroch, 1999). Например, недавнее общенациональное исследование (NHSLS) показало, что среди афроамериканских старшеклассников сексуальный опыт уже имели 73,4 %. Среди латиноамериканцев же — 57,6 и 48,9 % среди белых (Centers for Disease Control, 1996). Результаты этого исследования, суммированные в приведенной здесь таблице, также свидетельствуют и о том, что афроамериканские подростки склонны раньше начинать половую жизнь. Например, 24,2 % афроамериканцев отмечали, что начали сексуальные отношения в возрасте младше 13 лет. Однако в эту категорию попадают лишь 8,8 % опрошенных латиноамериканцев и 5,7 % — белых.

Исследование NHSLS также выявило заметные этнические различия в степени опытности в сфере сексуальных отношений у подростков. Это общенациональное исследование показало, что около половины всех афроамериканцев мужского пола сообщали, что в возрасте 15 лет они уже имели опыт сексуальной связи. Что касается других этнических групп, то у половины латиноамериканцев подобный опыт был к 16 с половиной годам, а у половины белых — лишь к 17. Данные в отношении женщин показывают, что половина афроамериканок вступали в половую связь до 17, половина белых — около 17 и половина латиноамериканок — почти к 18 годам (Michael et al., 1994).

Эти этнические различия в сексуальном опыте подростков могут в большей степени быть отнесены к материальному положению, чем к расе или этносу. Нищета сильно предрасполагает подростков к сексуальной активности (Brewster, 1994; Kissinger et al., 1997; Singh & Darroch, 1999). Подростки из наименее обеспеченных слоев американского общества более склонны вступать в половую связь, чем подростки из богатых классов. В свою очередь, известен тот факт, что афроамериканцы и латиноамериканцы, как правило, менее обеспечены, чем белые. Более того, недавние исследования выявили, что подростки-афроамериканцы, выросшие в материально благополучных семьях, дольше воздерживаются от половых связей, чем их менее обеспеченные темнокожие сверстники (Henley, 1993; Leadbeater & Way, 1995; Murry, 1996).

Этническая принадлежность и процентное отношение подростков, имевших половую связь

длежность и процентное отношение подростков, имевших пол

есть и)	Белые, %	Афроамериканцы, %	Латиноам
	48,9	73,4	:
	5,7	24,2	

Юноши			Девуш	
Белые, %	Афроамери- канцы, %	Латиноамери- канцы, %	Белые, %	Афроамер канки, %
48,9	81,0	62,0	49,0	67,0
7,6	41,4	12,9	3,6	10,4

(*Источник:Centers for Disease Control, 1996.*)

Повышение частоты подростковых коитусов особенно заметно в 1970-е и 1980-е годы. Без сомнения, этот факт отражает значительные изменения в отношении американцев (особенно молодых) к внебрачным половым связям у подростков. Этот сдвиг в нравственных установках отражен в табл. 9.3, которая содержит данные трех социологических опросов, проведенных в 1969, 1978 и 1991 годах.

Таблица 9.3. Правильно ли заниматься сексом до свадьбы?(Ответы на вопрос: «Считаете ли вы, что заниматься сексом до свадьбы неправильно?»)

	1969, %	1978, %	1991, %
Это неправильно	68	50	40
Это допустимо	21	41	54
Не знаю	11	9	6

(*Источник:*Социологические опросы 1969, 1978, 1991.)

Причины, побуждающие молодых людей вступать в половую связь

Вступать в половую связь подростков побуждает множество причин. Увеличенная выработка половых гормонов, особенно тестостерона, усиливает сексуальное желание и привлекательность у обоих полов. Для некоторых подростков причиной является любопытство и чувство готовности попробовать «это». Около половины мужчин и четверти женщин в исследовании NHSLS отмечали, что основной причиной первого коитуса было любопытство и чувство готовности к сексу (Laumann et al., 1994). Многие подростки считают, что сексуальные отношения — это настоящее проявление привязанности или любви (Sprecher & McKinney, 1993). Почти половина женщин и четверть мужчин, участвовавших в исследовании NHSLS, говорили, что привязанность к партнеру была основной причиной их первого сексуального контакта (Laumann et al., 1994). Другими причинами, способными склонить подростков к половой связи, могут быть стремление вести себя «как взрослые», влияние партнера, влияние со стороны сверстников,

чувство обязанности по отношению к партнеру (Lammers et al., 2000; Rosenthal et al., 1999).

Исследование NHSLS приводит наиболее исчерпывающие сведения относительно причин вступления в первую половую связь. Лишь у относительно небольшого процента участников этого опроса первый сексуальный опыт был в брачную ночь (7 % мужчин и 21 % женщин). Большинство респондентов, занимавшихся сексом в подростковом возрасте, начали делать это в возрасте младше 19 лет.

Как показано в табл. 9.4, около 92 % участников мужского пола говорили, что первый половой акт произошел по их инициативе. Как бы то ни было, но только 71 % женщин утверждают то же самое. Около 4 % женщин (в сравнении с 0,3 % мужчин) были принуждены к первой половой связи.

Таблица 9.4. Первая сексуальная связь: по желанию, без желания, по принуждению

Первая сексуальная связь	Мужчины	Женщ
желанию (%)	92,1	71,
желания, но и без принуждения (%)	7,6	24,
принуждению (%)	0,3	4,2
чисство опрошенных	1337	168

(*Источник: Laumann et al., 1994.*)

Как указано в табл. 9.5, наиболее распространенными причинами вступления в первую половую связь у мужчин были любопытство или

готовность к сексу. И лишь затем следовало чувство глубокой привязанности к партнеру. У женщин эти причины были перечислены в обратном порядке.

Таблица 9.5. Причины первого полового акта

Основные причины	Первый контакт		Первый контакт
	мужчины	женщины	
Готовность к сексу (%)	24,9	47,5	9,9
Влияние сверстников (%)	4,2	3,3	28,0
Готовность к сексу (%)	50,6	24,3	50,6
Привязанности (%)	0,5	0,6	0,0
Сожительство (%)	12,2	2,8	6,6
Влияние алкоголя или наркотиков (%)	0,7	0,3	3,3
Сожительство (%)	6,9	21,1	1,1
	1199	1147	91

(Источник: Laumann et al., 1994.)

Факторы, влияющие на «возраст» первого полового акта

Исследователи определили не только основные мотивации для вступления подростков в половую связь, но и несколько различных факторов, которые предрасполагают младших подростков к вступлению в первый сексуальный акт. В качестве таких потенциально сильных условий были описаны различные психосоциальные факторы. Они включают (в числе

прочих): бедность, разрушение семей, проживание в воссозданных семьях или в семьях с одним родителем, недостаток образования родителей, недостаток родительского присмотра, токсикомания, низкая самооценка, чувство безнадежности (Davis & Lay-Yee, 1999; Kirby, 1997; Lammers et al., 2000; Upchurch et al., 1999). Другими предрасполагающими условиями являются плохая учеба и низкие ожидания от образования (Lammers et al., 2000; Steele, 1999), терпимость к антисоциальному поведению и связь с преступными сверстниками (Rosenthal et al., 1999; Whitbeck et al., 1999). Также к этой категории относятся жертвы сексуального насилия и преследования (Boyer & Fane, 1992; Butler & Burton, 1990; Lammers et al., 2000).

*В о п р о с д л я к р и т и ч е с к о г о
р а з м ы ш л е н и я.* Представьте себя родителем подростка, спрашивающего: «Как мне узнать, когда мне следует начать заниматься сексом?» Что вы ответите ему и почему?

Исследование также позволило понять характеристики подростков, которые решили отложить начало сексуальных отношений. Некоторые исследователи полагают, что сильные религиозные убеждения, частое посещение церкви, духовная взаимосвязь с друзьями могут уменьшить склонность к раннему началу сексуальных отношений (Holder et al., 2000; Minichiello et al., 1996; Thornton & Camburn, 1989). Другие исследователи установили, что ощущение материнского неодобрения половых связей у подростков, а также хорошие отношения с матерями приводят к сексуальному воздержанию или меньшей сексуальной активности (Althaus, 1994; Jaccard et al., 1996). Данные

общенационального исследования показывают, что позднее половое созревание, родительское неодобрение сексуальных отношений между подростками, хорошие оценки в школе, сильные религиозные убеждения, обет воздержания приводят к более позднему началу половой жизни (Resnick et al., 1997). Другое наблюдение 26 000 студентов 7-12 классов в Миннесоте показало, что условия, связанные с более поздним началом половой жизни, включают более высокий социально-экономический статус, успехи в учебе, большие ожидания со стороны родителей, вера в то, что в их жизни присутствует хотя бы один взрослый, который заботится о них (Lammers et al., 2000). Кроме этого, в некоторых исследованиях было выявлено, что существует положительная связь между отсроченным началом сексуальной активности подростков и хорошими отношениями и общением с родителями (Dittus & Jaccard, 2000; Karofsky et al., 2001; Lambert et al., 2001; Rodgers, 1999). И наконец, недавние анализы данных, полученных из национального исследования 12 000 подростков 7-12 классов, выявили сильную связь между высоким интеллектом и отсроченным началом сексуального опыта (Halpern et al., 2000).

Влияние СПИДа на сексуальное поведение подростков

Многие специалисты в области здравоохранения считают, что американские подростки особенно подвержены риску инфицирования вирусом ВИЧ, вызывающим СПИД (Diamond & Busking, 1999; Lynch et al., 2000; Pao et al., 2000). Лица от 20 до 29 лет

составляют 20 % всех известных случаев СПИДа в США (Lynch et al., 2000). Период между ВИЧ-инфицированием и началом тяжелых, изнуряющих заболеваний, связанных со СПИДом, достаточно продолжителен (около 10 лет). Поэтому предполагается, что большинство 20-29-летних пациентов со СПИДом были инфицированы в подростковом или более младшем возрасте. Кроме этого в течение последних 20 лет средний возраст инфицирования ВИЧ неуклонно уменьшается (Pao et al., 2000).

Различные наблюдения показали, что большинство подростков в США знакомы с основной информацией о СПИДе и знают, что некоторые рискованные действия могут привести к заражению ВИЧ. К сожалению, у многих подростков даже эти знания не приводят к изменению поведения. По последним данным, большинство подростков не верят, что они могут заразиться вирусом СПИДа. Поэтому они кардинально не изменяют свое поведение, чтобы избежать инфекции (Clark et al., 1998; Lynch et al., 2000; Sieving et al., 1997). Даже те из них, кто осознает высокий риск заражения СПИДом или другими заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП), могут не менять свое поведение. Это связано с тем, что они ошибочно полагают, будто мало что могут сделать для предотвращения этих болезней (Bayer et al., 1999). Таким образом, знание о СПИДе — это необходимое, но не достаточное условие для снижения рискованного полового поведения у подростков.

Задайте себе вопрос. Имела ли ваша осведомленность о СПИДе и других ЗППП влияние на ваше сексуальное поведение в подростковом возрасте?

Прямое отношение к подростковой склонности рисковать в сексуальном поведении имеет позиция «личного мифа» (Elkind, 1967). В этом отношении у подростков особенно часто встречается когнитивный эгоцентризм — иллюзорная убежденность в своей неуязвимости и иммунитете к последствиям опасного и рискованного поведения (Braverman & Strasburger, 1994a; Hillis, 1994; Murstein & Mercy, 1994). Поэтому большое количество подростков продолжают «испытывать судьбу» в сексе. И это происходит не потому, что они не учитывают СПИД и другие ЗППП, а потому, что ошибочно полагают, что риск негативных последствий в их персональном случае мал или отсутствует (Ku et al., 1993; Pleck et al., 1993).

К поведению с высоким риском ВИЧ-инфицирования относится половой акт без презервативов и спермицидов, употребление алкоголя, кокаина и других наркотиков, нарушающих здравую оценку ситуации, а также понижающих контроль над интенсивностью действий, вследствие чего возникает опасность травматичных сексуальных действий. К такому поведению также относится и использование общих игл при употреблении внутривенных наркотиков; беспорядочность в выборе половых партнеров и групповой секс (Halpern et al., 2000; Lynch et al., 2000; Tapert et al., 2001). Непрерывающаяся тенденция к «омоложению» возраста первого коитуса является тревожной, так как люди, начавшие сексуальную активность до 15 лет, в течение последующей жизни склонны иметь значительно больше половых партнеров, чем те, кто впервые вступил в половую связь в более позднем возрасте (Genius & Genius, 1995; Rosenthal et al., 1999; Seidman & Rieder, 1994). (Наличие же множества половых партнеров —

высокорискованное сексуальное поведение.) Кроме того, есть доказательства тому, что раннее начало половой жизни может быть связано с рискованным сексуальным поведением в дальнейшем (Davis & Lay-Yee, 1999; Greenberg et al., 1992; Halpern et al., 2000).

С учетом риска инфицирования ВИЧ (и другими ЗППП) для девушек-подростков большинство консультантов клиник семейной медицины настоятельно советуют клиенткам (даже принимающим таблетки) в целях профилактики ЗППП регулярно использовать презервативы и спермициды. К сожалению, этому совету зачастую не следуют по многим причинам. Многие молодые женщины и их партнеры не желают связываться с мелкими неудобствами, причиняемыми презервативами и спермицидами, считая, что они и так уж вполне защищены от нежелательной беременности. Более того, многие женщины подвергаются давлению со стороны партнеров, не желающих использовать презервативы. Нежелание защищаться от ЗППП было отражено и в одном из исследований. Так, в клинике планирования семьи оральные контрацептивы были прописаны 308 женщинам. Но только 16 % из них регулярно и должным образом использовали презервативы в течение 6 месяцев, хотя для 30 % риск ВИЧ-инфекции оценивался как высокий из-за множества половых партнеров (Weisman et al., 1991).

Гомосексуальность

По разным данным, 6-11 % девочек-подростков и 11-14 % мальчиков сообщали об однополем контакте в подростковом возрасте (Haffner, 1993; Hass, 1979;

Sorenson, 1973). Подавляющее большинство этих контактов происходит не с более старшими людьми, а с ровесниками. Однако это не всегда определяет дальнейшую ориентацию. Однополюе контакты с целью получения эротических ощущений могут быть как экспериментальными и преходящими, так и проявлением пожизненной половой ориентации. Многие гомосексуалисты никак не проявляли своих сексуальных склонностей до взрослого возраста. Многие же гетеросексуалы имели один или несколько случаев гомосексуальных взаимодействий в более раннем возрасте.

Некоторые подростки все же считают себя геями, лесбиянками или бисексуалами. Процесс гомосексуальной идентификации у человека может начинаться с осознания того, что его ощущение полового влечения отличается от шаблона, описанного сверстниками. Иногда случается один или несколько гомосексуальных эпизодов, прежде чем юная личность либо определит эти переживания как гомосексуальные, либо просто осознает их смысл и значение.

Подростки-геи и бисексуалы часто встречаются с враждебной реакцией общества на их ориентацию. Поэтому им особенно сложно уживаться с собственной развивающейся сексуальностью. В отличие от других мировых сообществ американское общество старается не признавать существование подростковой сексуальности. Это касается даже «допустимой» гетеросексуальности. Таким образом, подростки, отклоняющиеся от доминирующего гетеросексуального поведения, могут вдвойне осуждаться обществом — и за сексуальную ориентацию, и за сам факт сексуальной активности.

Для большинства гомосексуальных и бисексуальных подростков процесс примирения их сексуальности с ожиданиями сверстников и родителей сложен и зачастую травматичен. Это может привести к тяжелым проблемам — необычайно высокой частоте депрессий, злоупотреблению психоактивными веществами и попыткам суицида. Для подростка больно быть «белой вороной», когда их часто презирают даже ровесники. Подозреваемые в гомосексуализме подростки иногда подвергаются вербальной и физической агрессии (Dover, 2000; Finz, 2000; Safren & Heimberg, 1999). Многие геи и лесбиянки подросткового возраста не могут открыто поговорить с родителями о своей ориентации. А те, кто решается на это, нередко подвергаются эмоциональному (если не физическому) отталкиванию (Dempsey, 1994; Hersch, 1991). Они даже могут уйти из дома — добровольно или их попросту выгоняют по причине неприятия родителями их сексуальной ориентации. Некоторые подростки-гомосексуалисты могут даже стать жертвами насилия со стороны членов их семей (Hunter, 1990; Safren & Heimberg, 1999). Молодые люди с гомосексуальной ориентацией не только терпят насилие, но и не могут найти человека, которому можно довериться, поделиться своими проблемами или который поможет найти выход (Safren & Heimberg, 1999). Родители, чиновники, врачи и учителя часто не способны предложить конструктивную помощь или поддержку. Помимо этого в обществе, где боятся и осуждают однополую ориентацию, как правило, мало позитивных ролевых моделей для геев, лесбиянок или бисексуальных подростков.

Уже из этой короткой дискуссии становится очевидным, что американские

подростки-гомосексуалисты нередко вынуждены искать внутреннего согласия со своей ориентацией в контексте сильного социального давления и неприятия этой социальной ориентации. Незавидная участь! К счастью, в последние годы в США происходят заметные сдвиги в сторону большей терпимости общества к поведению, которое отклоняется от доминирующих шаблонов сексуального и полоролевого поведения. Все более доступной становится информация о гомосексуализме, служащая поддержкой для людей с однополой ориентацией. Сейчас многие колледжи и некоторые высшие школы Америки создают условия для организации групп поддержки студентов-геев и лесбиянок. По всей стране на базе высших школ организовано 700 «гей-альянсов» (союзов геев и натуралов) (Gay-Straight Alliances, GSAs). GSA — это клубы, в которых состоят и гомосексуалисты и гетеросексуалисты. Они встречаются, чтобы обменяться информацией, поддержать друг друга и разработать стратегии по изменению антигейских настроений в их школах. В своем рвении создать для геев и лесбиянок более позитивную атмосферу в школе члены GSA «пытаются «образумить» не только хамов и грубиянов из их классов, но и взрослых — учителей, администраторов и родителей» (Ness, 2000, p. 1).

Особенно полезными источниками поддержки и конструктивной информации для подростков-гомосексуалистов являются чаты и доски объявлений в Интернете. Кроме того, в последние годы гомосексуальность стала более заметной и представлена средствами массовой информации в более позитивном свете. Некоторые звезды спорта и шоу-бизнеса, открыто признавшие свою гомосексуальность, стали основой

потенциальных ролевых моделей (см. главу «Сексуальные ориентации») для более детальной информации о гомосексуальности в средствах массовой информации, а также об интернет-сообществах для геев. Будем надеяться, что возрастающая общественная терпимость к гомосексуализму, более позитивные ролевые модели и образы, созданные средствами массовой информации, облегчат подросткам с гомосексуальной ориентацией период становления их сексуальности.

Подростковая беременность

Несмотря на то что в последние годы увеличилась доступность информации о контрацептивах, а также служб планирования семьи для американских подростков, насущной социальной проблемой остается пугающе высокая частота случаев подростковой беременности. Среди стран Запада Соединенные Штаты имеют самую высокую частоту беременности лиц моложе 20 лет (Singh & Darroch, 2000). В этой стране достаточно высока и частота родов у подростков. В 1970-х годах она составляла 68,3 случая родов на 1000 подростков. Затем, несмотря на снижение до 51,0/1000 к 1985 году, она снова возросла и к 1991 году составляла до 62,1/1000. С 1991 года частота подростковых родов плавно снижалась: 58,9/1000 в 1994; 54,4/1000 в 1996; 51,1/1000 в 1998 и 49,6/1000 — в 1999 году (Curtin & Martin, 2000). Частота родов в 1999 году была на 20 % меньше, чем на последнем пике — в 1991 году. Основная причина снижения частоты беременности и родов у подростков в 1990-х — это более эффективная контрацепция (в

первую очередь у сексуально активных девушек), а не воздержание (Alan Guttmacher Institute, 1999).

Снижение частоты родов в США (на 20 % за период с 1970 по 1995 год) было достаточно небольшим на фоне общего снижения, наблюдаемого в этот период во многих индустриальных странах (Singh & Darroch, 2000). На самом деле из 33 развитых государств по частоте родов среди подростков США на данный момент стоят на втором месте после России (см. вставку «Частота беременности и родов у подростков развитых стран»).

Лики сексуальности. *Частота беременности и родов у подростков развитых стран*

В 1970-х годах было выявлено, что частота беременности и родов у подростков Соединенных Штатов была одной из самых высоких среди большой выборки развитых стран. В противоположность этому данные показатели очень малы в Японии и некоторых странах Западной Европы — в Нидерландах, Швейцарии, Швеции, Дании и Финляндии (Jones et al., 1985; Westoff et al., 1983). Со времен этих исследований прошло почти 25 лет, и в мире произошло много социальных изменений, которые имеют потенциальное влияние на половое и репродуктивное поведение подростков. Среди них: 1) повышение частоты родов у незамужних женщин всех возрастов; 2) большая терпимость к вынашиванию внебрачных детей подростками среди более старших женщин; 3) повышение доступности контрацепции и абортов во многих цивилизованных странах и 4) возросшая доступность полового просвещения (Donovan, 1998; Lindhal & Laack, 1996; Popova, 1996; Rahman et al., 1998; United Nations, 1995; 1998; Vilar, 1994). Кроме того,

радикальная трансформация политической структуры во многих государствах Восточной Европы повлияла на их экономику и здравоохранение. А это, в свою очередь, оказало воздействие на жизненные перспективы молодых людей и их половое поведение (Burger et al., 1998; Omeragic, 1998; Prozhapova & Tantchev, 1995).

В недавней статье Сушилы Син (Susheela Singh) и Жаклин Дарро (Jacqueline Darroch) (2000) приведены новые данные о подростковой беременности и родах в 33 развитых странах за период с середины 90-х. При составлении своего доклада Сайн и Дарро использовали данные, полученные из различных источников, включая результаты переписи населения, официальную статистику и опубликованные материалы национального и международного уровня. При анализе этих данных было обнаружено, что частота родов у подростков за последние 25 лет в большинстве стран снизилась. В некоторых случаях это снижение даже превысило 50 %. Эта распространенная тенденция к уменьшению частоты беременности и родов у подростков «наблюдается во всем цивилизованном мире и говорит о том, что причины этого всеобщего процесса шире, чем просто факторы внутри отдельно взятой страны» (р. 14). Сайн и Дарро предполагают, что у повсеместного снижения частоты подростковой беременности и родов есть несколько причин. Эти причины включают следующее: 1) повышенную важность образования как средства достижения экономической стабильности и жизненного благополучия; 2) возросшую у молодых мотивацию к достижению более высокого уровня образования и профессиональной подготовки; 3) у молодых женщин стали преобладать другие цели (нежели материнство и семья).

При изучении полученной в результате таблицы выясняется, что среди 33 различных цивилизованных сообществ уровень подростковой беременности очень варьирует: от самого низкого — в Японии (10 беременностей на 1000 подростков в год) до крайне высокого — в России (более 100 на 1000). В большинстве стран Западной Европы, в Израиле, Японии и в Словении уровень подростковой беременности очень низок. Средние показатели имеют место в Австралии, Канаде, Чехии, Великобритании, Венгрии, Исландии, Латвии, Новой Зеландии, Норвегии и Словакии. Высокая или очень высокая частота подростковой беременности (более 60 на 1000) отмечается в Белоруссии, Болгарии, Грузии, Молдове, Румынии, России и в США. Обращает на себя внимание то, что в середине 1990-х (как и в конце 1970-х — начале 1980-х) Соединенные Штаты занимают одно из первых мест по подростковой беременности, отставая лишь от Российской Федерации. В таблице отражена и частота подростковых родов в 33 цивилизованных странах. Она сходна с данными по беременности. Самые высокие цифры (50 и более родов на 1000 подростков) отмечаются в трех странах — в Грузии, в Молдове и в США. Причем в Америке этот показатель выше всего.

Частота подростковой беременности и родов в год (на 1000 женщин от 15 до 19 лет) в 33 странах

Австралия 43,7 — 19,8

Англия и Уэльс 46,9 — 28,4

Белоруссия 73,3 — 39,0

Бельгия 14,1 — 9,1

Болгария 83,3 — 49,6
Венгрия 59,1 — 29,5
Германия 16,1 — 12,5
Грузия 66,4 — 53,0
Дания 22,7 — 8,3
Израиль 27,9 — 18,0
Ирландия 19,2 — 15,0
Исландия 43,3 — 22,1
Испания 12,3 — 7,8
Италия 12,0 — 6,9
Канада 45,4 — 24,2
Латвия 54,5 — 25,5
Молдавия 64,8 — 53,2
Нидерланды 12,2 — 8,2
Новая Зеландия 54,0 — 34,0
Норвегия 32,3 — 13,5
Российская Федерация 101,7 — 45,6
Румыния 74,0 — 42,0
Северная Ирландия 28,4 — 23,7
Словакия 43,3 — 32,3
Словения 19,9 — 9,3
США 83,6 — 54,4
Финляндия 20,5 — 9,8
Франция 20,2 — 10,0

Чехия 32,4 — 20,1

Швеция 24,9 — 7,7

Шотландия 41,6 — 27,1

Эстония 66,2 — 33,4

Япония 10,1 — 3,9

(*Источник: Singh & Darroch, 2000*)

Несмотря на то что общая частота подростковых родов в США пошла на убыль, это снижение отмечается не во всех этнических подгруппах. Например, с 1989 по 1995 год частота подростковой беременности среди латиноамериканцев возросла на 32 % (Matthews et al., 1998). Согласно последним официальным данным, показатели частоты родов у 15-19-летних белых американок, афроамериканок и латиноамериканок значительно различаются (соответственно 38,1, 89,2 и 118,2 на 1000) (Goodyear et al., 2000).

Текущая статистика говорит о том, что около миллиона незамужних американок-подростков (примерно одна пятая всех сексуально активных девушек этого возраста) ежегодно становятся беременными. И это составляет 13 % от общего числа родов в США (Alan Guttmacher Institute, 1999; Davtyan, 2000; Thomas, 2000). Такая частота подростковой беременности примерно в 4 раза больше, чем в некоторых странах Западной Европы, хотя известно, что уровень сексуальной активности подростков в этих государствах такой же, как и в США (Damson, 1996; Davtyan, 2000). Невольно возникает закономерный вопрос: может быть, подростки Соединенных Штатов неправильно или в недостаточной

мере используют контрацепцию? Эта проблема будет рассмотрена нами позднее в этой же главе.

Из примерно миллиона подростковых беременностей в США около 50 % заканчиваются родами, 30 % — абортами и 20 % — спонтанными абортами или мертворожденными (Alan Guttmacher Institute, 1999; Davtyan, 2000).

Негативные последствия подростковой беременности

Приведенная выше статистика отражает множество человеческих страданий. У беременной девушки-подростка чаще, чем у женщин 20–30 лет, развиваются физические осложнения. К ним относятся токсикоз, кровотечения, невынашивание и даже смерть (Hatcher et al., 1998; McGrew & Shore, 1991). При подростковой беременности значительно выше и показатели пренатальной и младенческой смертности (Royle & Balk, 1997). Согласно известным данным, многие из этих негативных для здоровья последствий обусловлены прежде всего неправильной заботой о беременности, а не биологической незрелостью.

Незапланированная подростковая беременность и желание сохранить ее оказывают серьезное отрицательное влияние на образование девушки и ее финансовое положение (Coley & Chase-Lansdale, 1998; Fergusson & Woodward, 2000; Meschke et al., 2000). Хотя теперь незаконно исключать беременных девушек и подростков-матерей из средних школ, многие из них сами бросают школу и далеко не все возвращаются

(Stevens-Simon et al., 1996; White & DeBlasse, 1992). Столкнувшись с бременем ухода за ребенком и ограниченными возможностями для образования, юные матери часто становятся безработными и зависят от социальных служб (Davtyan, 2000; Roye & Balk, 1997). Кроме того, низкий уровень образования и профессиональных навыков часто препятствует обретению экономической независимости и после окончания подросткового возраста.

Негативное влияние подростковой беременности распространяется и на жизнь рожденных в результате нее детей. Матери-подростки чаще оказываются плохими родителями по сравнению со взрослыми матерями (Coley & Chase-Lansdale, 1998; Stier et al., 1993). По многочисленным данным у детей подростков выше риск общесоматических заболеваний, интеллектуальных и эмоциональных проблем, чем у остальных детей (Coley & Chase-Lansdale, 1998; Meschke et al., 2000). Для них (по сравнению с детьми более старших матерей) более свойственны неуспеваемость в школе и дефицит интеллектуальных способностей (Roye & Balk, 1997; Trussell, 1988).

[62]

Использование контрацептивов

Несмотря на физический, экономический, жизненный и эмоциональный стресс беременности и родительской роли и несмотря на доступность контроля рождаемости в настоящее время, большинство сексуально активных подростков Америки не используют

контрацептивы регулярно или должным образом (Davtyan, 2000; Gleib, 1999; Kahn et al., 1999). Исследования выявили и то, что большое количество подростков первые несколько половых актов вообще не используют никаких контрацептивов. И лишь очень немногие подростки постоянно используют надежный метод контроля рождаемости при дальнейшей сексуальной активности (Gleib, 1999; Kahn et al., 1999).

Более положительной информацией являются данные о том, что американские подростки конца 1990-х использовали контрацепцию (в особенности презервативы) чаще, чем подростки 1970-х и 1980-х (Davtyan, 2000; Kahn et al., 1999; Ventura et al., 1998). Результаты наблюдений в 1991, 1993, 1995, 1997 и 1999 годах показали, что в то время как процент старших школьников, имевших опыт коитуса, снизился за эти 9 лет, частота использования презервативов среди сексуально активных в настоящий момент подростков возросла (см. табл. 9.2). К сожалению, у подростков отмечается сравнительно высокая частота неудачных использований презервативов (вследствие их разрыва или соскальзывания). В одном из опросов было установлено, что в течение года случаи неудачного применения презервативов подростками составляли 16,5 % (Trussel et al., 1997). Очевидно, что необходимо повысить информированность подростков о том, когда и как надевать презервативы, когда и как снимать и как правильно хранить и перевозить их.

Почему так много сексуально активных американских подростков регулярно не используют эффективную контрацепцию? В большом количестве исследований было выявлено, что у многих (вероятно, у большинства) подростков недостает знаний о

правильном контроле рождаемости. Кроме этого, виноваты некоторые мифы: например, что женщина не может забеременеть во время первого полового акта или что беременность не наступит, если коитусы редки (Levinson, 1995; Trussel, 1988). Проблема дефицита знаний и ложных убеждений усугубляется широко распространенными в американских школах программами полового просвещения, в которых пропагандируется «только воздержание». Согласно этим программам, воздержание — это единственная возможность предотвращения беременности. Такие программы не предоставляют никакой позитивной информации об эффективных методах контрацепции (Davtyan, 2000; Landry et al., 1999). Мы рассмотрим программу «Только воздержание» позднее в разделе «Половое просвещение в школе».

Многие подростки, став сексуально активными, могут месяцами ждать совета по противозачаточным средствам, а некоторые и не ищут подобной информации. Неверные представления о возможном риске для здоровья, связанном с некоторыми контрацептивными методами (например, оральная контрацепция или ВМС), страх гинекологического исследования, стыд, сопряженный с поиском и покупкой противозачаточных средств, и беспокойство о сохранении конфиденциальности удерживают подростков от обращений за консультациями по контролю рождаемости (Davtyan, 2000; Gage, 1988; Lagana, 1999). Главной проблемой для подростка может быть конфиденциальность. Подростки зачастую хотят поговорить о сексуальности и необходимости контрацепции со своим лечащим врачом, но лишь в том случае, если они уверены, что эта беседа будет

конфиденциальной (Davtyan, 2000). Многие подростки не обращаются в клиники планирования семьи, потому что боятся, что об этом узнают их родители (Zabin et al., 1991). Некоторые подростки обращаются за помощью в клиники планирования семьи, поддерживаемые федеральной программой «Икс», которая позволяет выписывать контрацептивы кому угодно, вне зависимости от возраста и семейного положения. В сентябре 1997 года было частично отменено правило, заставляющее клиники «Икс» оповещать родителей о том, что их несовершеннолетние дети пользовались услугами клиники.

Как было установлено, использование или неиспользование подростками противозачаточных средств зависит от нескольких факторов или личных качеств. Девушки, у которых отношения нестабильны, а коитусы редки, склонны к неэффективной контрацепции (Glei, 1999; Harvey & Scrimshaw, 1988). Кроме этого, женщины младше 18 лет значительно реже предохраняются, если их партнер старше их на 3 года и более, чем если он их ровесник (Darroch et al., 1999; Glei, 1999). Чем раньше началась половая жизнь у подростка, тем реже он использует контрацепцию. Исследования также показывают обратную зависимость между частотой беременности и возрастом первого коитуса (Lagana, 1999). Подростки, придерживающиеся консервативных религиозных взглядов и осуждающие аборт, в целом предохраняются реже и не так эффективно, чем их менее консервативные сверстники (Lagana, 1999).

Было выявлено, что к эффективному контролю рождаемости склонны подростки, состоящие в стабильных, долговременных отношениях, при которых они обсуждают со своими партнерами контрацепцию и

другие проблемы (Joffe & Radius, 1993; Whitaker et al., 1999; Wilson et al., 1994). Разговоры о контрацепции с родителями также позитивно влияют на факт использования подростками противозачаточных средств (Jaccard et al., 2000). Одно из наблюдений показало, что чем больше матери обсуждали со своими сыновьями методы предохранения, тем эффективнее последние использовали контрацепцию (Jaccard et al., 1996). Другое исследование установило, что девушки, матери которых говорили с ними о противозачаточных средствах, в два раза реже занимались сексом и в три раза чаще применяли эффективные методы предохранения (Newcomer & Udry, 1985).

Вопрос для критического размышления. Должны ли родители снабжать противозачаточными средствами своих детей-подростков, если те активно ходят на свидания или становятся зрелыми? Почему да или почему нет?

Другое исследование показало, что ощущения собственной значимости и уверенности в себе характеризуют молодежь, эффективно использующую контрацептивные методы (Kaemingk & Bootzin, 1990; Allen et al., 1990). Это недвусмысленно свидетельствует о том, насколько важно для родителей создать дружественную и стабильную атмосферу в семье, чтобы способствовать развитию этих важных личностных черт. Высокая самооценка также сочетается у подростков с качественным контролем рождаемости (Lagana, 1999). Исследования отмечают и то, что подростки, выросшие в семье, где важное значение придавалось ответственности за собственное поведение, склонны

предохраняться более эффективно (Wilson et al., 1994; Whitaker et al., 1999). Наконец (и наиболее очевидно), подростки, знающие о контрацепции больше, предохраняются чаще и эффективней (Lagana, 1999).

Задайте себе вопрос. Если возможно, назовите факторы, повлиявшие на ваше решение использовать контрацепцию. Разделяете ли вы ответственность за нее с партнером? Почему да или почему нет?

Стратегии по снижению частоты беременности у подростков

Многие крупные специалисты в области подростковой сексуальности согласны с тем, что попытки рассказать подросткам о контрацепции и других аспектах сексуальности станут более эффективными, если будут представлять сексуальность как позитивный аспект в жизни человека, а не как что-то плохое и постыдное. Подростки, положительно относящиеся к своей сексуальности, более склонны к эффективной контрацепции (Baker et al., 1988; Lagana, 1999; Meschke et al., 2000). Во многих странах Западной Европы, где частота родов у подростков во много раз ниже, чем в США (хотя уровень их сексуальной активности равен или даже выше американского), секс рассматривается как естественное и здоровое явление, а сексуальная активность подростков считается вполне приемлемой. Это весьма контрастирует с Соединенными Штатами, где секс романтизируют и прославляют и в то же время часто представляют его чем-то грешным и грязным, что следует скрывать от других.

Ниже мы предлагаем список мер по снижению частоты подростковой беременности в США, составленный на основе большого количества исследований по сексуальности у подростков.

1. Необходимо так расширить и усовершенствовать систему американских клиник планирования семьи и школьные здравпункты, чтобы они предоставляли бесплатные или дешевые услуги по контрацепции всем желающим подросткам. Школы и средства массовой информации должны принимать большее участие в распространении информации о том, что эти службы доступны и для бедных. Важно рекламировать и тот факт, что такие клиники обеспечивают своим клиентам абсолютную конфиденциальность.

2. Соединенные Штаты должны последовать примеру ряда европейских стран и ввести обязательное половое просвещение на протяжении всего школьного обучения. Безопасный секс в подростковом возрасте должен считаться проблемой здравоохранения, а не религии или политики. Исследования показали, что подростки, которых ценят, уважают и ожидают от них ответственного поведения, часто не обманывают ожиданий (Kelly & McGee, 1999). Было установлено и то, что подростки, прошедшие всестороннее половое просвещение, беременеют реже, чем не имевшие такого образования. Эта разница особенно заметна, если половое просвещение провели до того, как подростки стали сексуально активны (Firestone, 1994; Kirby, 2000; Lagana, 1999).

3. При обучении подростков предупреждению нежелательной беременности необходимо понять, что для эффективной контрацепции важно и отношение к

ней мужчин (Goodyear et al., 2000; Marsiglio, 1993). Юноши-подростки часто считают предохранение делом девушек (Braverman & Strasburger, 1993b; Lagana, 1999). Программы полового просвещения должны подчеркивать, что ответственность за контрацепцию разделяется между партнерами. При опросе нескольких тысяч американских подростков было обнаружено, что подростки, считавшие ответственность за профилактику беременности делом обоюдным, использовали противозачаточные средства более эффективно, чем те из них, кто полагал, что ответственность лежит на одном из партнеров (Zabin et al., 1984). Внимание в исследованиях подростковой беременности полностью или почти полностью уделено девушкам, которые становятся беременными. И речь практически не идет о юношах, ответственных за это (Goodyear et al., 2000). Это ограничивает наши знания о причинах беременности у подростков. Поэтому усилия будущих исследований должны быть направлены на сексуальные установки и поступки подростков мужского пола, ставшие причиной высокой частоты подростковой беременности в США.

4. Правительственные службы должны продолжать тенденцию к отмене ограничений на продажу и распространение нерецептурных контрацептивов, в особенности презервативов. Более того, следует сделать презервативы более доступными для средних и старших школьников (Crosby & Lawrence, 2000; Kirby, 2000). В одном из последних исследований была подсчитана частота использования презервативов и сексуальной активности среди 7119 учащихся в школах Нью-Йорка, в которых презервативы доступны для учащихся. Эти результаты сравнили с полученными от 5738 старшеклассников Чикаго, где презервативы в школах

недоступны. Результаты: доступность этих противозачаточных средств значительно повышает частоту использования презервативов сексуально активными подростками, но не влечет за собой увеличения сексуальной активности в целом (Guttmacher et al., 1997). Эти данные говорят о том, что доступность презервативов в школе может снизить частоту подростковой беременности и риск заражения ЗППП, включая ВИЧ/СПИД.

Половое просвещение

Сегодня многие родители хотят сделать свой вклад в половое просвещение своих детей. Общественное мнение по этим вопросам быстро меняется, и мы подчас сталкиваемся с противоположными точками зрения. Как много должны видеть дети и как много им можно говорить? Часто даже удовлетворенным собственной сексуальностью родителям сложно выбрать «наилучший» вариант действий и реакций на сексуальность своих детей.

Возможно, информация, приведенная в следующих разделах, отчасти поможет справиться с этой неопределенностью. Мы не претендуем на звание «истины в последней инстанции» в вопросах воспитания сексуально здоровых детей, поэтому советуем читать этот материал с долей скепсиса. Вместе с тем вы сможете посмотреть на что-то по-новому. А это, в свою очередь, возможно, поможет вам в ваших стараниях правильно и эффективно провести ликбез по половым вопросам среди ваших детей, сегодня или в будущем.

Ответы на детские вопросы о сексе

Часто мы спрашиваем: когда нам следует начинать рассказывать нашим детям о сексе? Один из ответов: «Когда дети начинают задавать вопросы». Для детей кажется нормальным интересоваться вопросами пола наряду с бесчисленным множеством других вопросов об окружающем мире. Исследования показывают, что дети начинают спрашивать «Откуда берутся дети?» в возрасте около 4 лет (Martison, 1980). Что может быть естественнее вопроса о своем происхождении? Однако зачастую это любопытство пресекается реакцией родителей. Несколько невнятных слов с краской на лице, шаблоны типа «Подожди, пока придет мама (или папа) и спроси ее (его)» или «Ты еще маленький, чтобы знать такие вещи»... Вот некоторые из стандартных вариантов общения на эту жизненную тему, закрывающие ее прежде, чем она успеет начаться. Не давая ответа своим детям в этом раннем возрасте, вы можете предопределить потенциальные сложности в начале диалога на сексуальные темы на более поздних этапах развития вашего ребенка.

Задайте себе вопрос. Обсуждал ли с вами кто-нибудь из ваших родителей вопросы секса? Были ли эти дискуссии продуктивны? Оказали ли они какое-нибудь заметное влияние на ваше сексуальное поведение?

Для родителей может оказаться полезным включать информацию о сексе (когда это уместно) в повседневные диалоги, которые их дети могут слушать или принимать в

них участие. Если делать это легко и естественно, то детям будет комфортнее спрашивать или говорить на эту тему.

Если у ребенка или не возникает вопросов, или они были подавлены в раннем возрасте, то может наступить момент, когда вы (как родитель) почувствуете необходимость начать разговор о сексе. Для начала хорошо поделиться с ребенком своими искренними чувствами — что вам, возможно, несколько неловко обсуждать эту тему или вы смущены какими-то собственными переживаниями или убеждениями. Проявляя свою нерешительность или уязвимость, вы на самом деле увеличиваете свою доступность. В таких начальных попытках простое выражение своих чувств и оставление темы открытой для обсуждения в будущем может быть именно тем, что нужно. Такой «инкубационный период» часто бывает полезен для ребенка. Он позволяет ему осознать ваше желание поговорить о сексуальности. Если и после этих первых усилий не последовало вопросов, мудрым решением может быть выбор конкретной темы для обсуждения. Например, это могут быть такие вопросы открытого типа: 1) «Как ты воспринимаешь изменения, происходящие в твоём организме?» 2) «Что говорят в школе о сексе другие дети?» 3) «Что ты думаешь о предохранении от беременности? «Правильно» ли это? Кто должен отвечать за это — мужчина, женщина или оба?»

Понятно, что иногда родители склонны перегружать ребенка, ожидающего относительно коротких и прямых ответов на свои вопросы. Например, пятилетний сын, интересующийся «Откуда я взялся?», не спрашивает о детальном описании физиологии полового акта и зачатия. Вероятно, будет полезно просто в общих чертах

рассказать о половом акте и, может быть, о приятности этого процесса. Также хорошо проверить, понял ли ваш ребенок ответы на его вопросы. Кроме этого, вы можете спросить, та ли это информация, которую он хотел получить. Этим вы также дадите ребенку понять, что готовы к дополнительным вопросам. Таким образом, если ваш ребенок хочет узнать что-то еще, он скорее всего спросит об этом, ободренный готовностью взрослого отвечать на такие вопросы.

Некоторые родители считают, что не следует говорить своим детям о приятности интимных взаимоотношений. Другие же могут быть убеждены, что обсуждение радостей секса с детьми полезно, как это описано в следующем примере:

«Однажды вечером, когда я сидел на кровати дочери и разговаривал с ней о событиях дня, она выразила интерес о замечании ее подружки (нашей соседки) по поводу того, что я решил купить племенного жеребца. Оказывается, ей сказали, что я должен построить более высокий забор, чтобы защитить соседскую кобылу. Хотя она знала практически все о разведении лошадей, она спросила меня, почему это необходимо. Я все разъяснил ей, и тогда она задала вопрос, который был на самом деле у нее на уме: «А ты и мама делаете это?» Я ответил «Да». «И мои дядя и тетя делают это?» Опять «Да», в ответ на что прозвучало: «Я никогда не выйду замуж». Ясно, что она испытывала смешанные чувства по поводу приложения такого сексуального поведения к себе. Мне кажется очень важным, что я добавил еще одну фразу, — мы не просто делаем это, но это прекрасная и приятная форма

общения, в ней много замечательного!» *(Из авторских архивов)*

Нежелание говорить о том, что секс может быть приятен, подчас проистекает из беспокойства родителей о том, что их дети сразу же поспешат выяснить — что же за удовольствие они упустили. Для этих опасений мало оснований. А вот многим влюбленным приходится бороться с усвоенными в детстве убеждениями о том, что секс — это грязно и аморально.

Как начать диалог, если дети не задают вопросов

Некоторые темы никогда не могут быть затронуты (по крайней мере вовремя), если родители не захотят проявить инициативу. Это касается определенных аспектов сексуального взросления, о которых ребенок никогда не подумает, прежде чем не столкнется с ними. Сюда относятся менструация, первая эякуляция и ночные оргазмы. Достоверно доказана необходимость хорошей предварительной подготовки девочек к их первому циклу. Вместе с тем большинство студенток на наших занятиях утверждали, что они знали о менструациях мало или вообще ничего до тех пор, пока не услышали отрывочные сведения от сверстниц или даже до начала собственных месячных. И для мальчиков типичны неподготовленность или незнание о возможности эякуляции при мастурбации (Stein & Reiser, 1994). Первая менструация или эякуляция может быть шоком для неподготовленных, о чем свидетельствуют две следующие короткие истории:

«Я даже не слышала о менструации, когда у меня впервые начались выделения. Никого не было дома. Я была так напугана, что вызвала «неотложку».» *(Из авторских архивов)*

«Я помню, как впервые эякулировал при мастурбации. Сначала я не поверил, что что-то выстрелило из моего пениса. Единственное, что я мог предположить, — это то, что я испустил мочу. Однако с учетом лекций моей матери о вреде «игр с самим собой» я испугался, что Бог наказал меня за мое грешное поведение.» *(Из авторских архивов)*

Важно, чтобы подростки были осведомлены об этих физиологических изменениях, прежде чем они произойдут. Естественный интерес детей к сексу может привести к обсуждению этих тем с друзьями, которые зачастую не являются самым надежным источником информации. Если об этих естественных явлениях расскажут родители, то это будет точнее и значительно лучше.

Некоторым родителям сравнительно легко рассказать о менструации, но достаточно трудно — о ночных оргазмах или о первых эякуляциях, так как они связаны с сексуальной активностью. Но обсуждение этих явлений дает возможность поговорить и о самоудовлетворении. У женщин (как и у мужчин) могут случаться ночные оргазмы. Отсутствие эякуляции у девочек не отменяет возможного смущения или чувства вины за происшедшее.

«Когда я была маленькой девочкой, меня все чаще стали посещать эротические сны, которые иногда сопровождались неопишимо приятными ощущениями. Оглядываясь назад, я понимаю, что это были мои первые

ночные оргазмы. Временами мне казалось, что это ужасно — иметь такие хорошие ощущения в сочетании с такими плохими мыслями. Я хотела, чтобы кто-нибудь сказал мне, что это нормально. Это избавило бы меня от множества ненужных тревог.» *(Из авторских архивов)*

Большая часть молодых людей предпочитают, чтобы их родители были первоисточниками информации о сексе, а их матери и отцы одинаково участвовали бы в этом (Braverman & Strasburger, 1994a; Hutchinson & Cooney, 1998; Kreinin et al., 2001). Данные исследований показывают, что менее 20 % родителей вступают в продуктивный диалог о сексе со своими детьми (Davtyan, 2000; Howard & McCabe, 1990). Это грустно, так как дети и подростки могли бы много получить от таких дискуссий. Это подтверждает следующая короткая история молодой женщины, прошедшей сексуальный ликбез со своими родителями:

«Сначала моя мать (а затем отец) в разное время поговорили со мной о сексе. Я много вынесла из этого общения, а они укрепили связь между нами, повысили конфиденциальность и доверие. Я очень благодарна обоим моим родителям за то, что они поговорили со мной о сексе. Я поняла, что они действительно заботятся о моем благополучии, и оценила их усилия рассказать мне то, что их родители не рассказали им.» *(Из авторских архивов)*

Если родители все же берут на себя роль полового «просветителя» своих детей, то матери, как правило, делают это намного чаще, чем отцы (Coreil & Parcel, 1983; Hutchinson & Cooney, 1998). Но к сожалению в Америке большинство родителей не обеспечивают своим детям адекватного полового просвещения (Kreinin et al.,

2001; Meschke et al., 2000; Miller et al., 1998). Исследования показали, что даже если между родителями и детьми существуют тесные и открытые взаимоотношения, зачастую секс все равно не обсуждается (Fisher, 1987). Было выявлено и то, что основным источником информации о сексе для молодежи в США являются друзья (Kreinin et al., 2001; Papini et al., 1988; Starr, 1997). Таким образом, пустота, образованная отсутствием информации из дома, заполняется искаженной информацией от сверстников и из других источников (Whitaker & Miller, 2000). А это может иметь серьезные последствия. Например, подросток может услышать от друзей, что девушка не забеременеет, если она будет заниматься сексом «тогда-то и тогда-то». Кроме этого, ровесники побуждают друг друга к традиционному полоролевому поведению и часто назойливо подталкивают друг друга к началу сексуальной активности. Таким образом, перед родителями стоит задача активного участия в половом просвещении их детей, чтобы свести к минимуму те «волчьи ямы», в которые попадают дети и подростки, дезинформированные сверстниками.

Родители могут противиться дискуссии о сексе со своими детьми, так как беспокоятся о том, не приведут ли такие разговоры к ранним сексуальным экспериментам. Однако нет доказательств того, что домашнее половое просвещение связано с безответственной или повышенной сексуальной активностью у подростков. Более того, существуют данные в пользу того, что подростки открыто, позитивно и часто говорящие с родителями о сексе, склонны иметь меньшее количество сексуальных партнеров, более позднюю и менее частую сексуальную активность, чем те

тинейджеры, которые не беседовали с родителями о сексе (Meschke et al., 2000; Miller et al., 1999; Jaccard et al., 1996, 2000). И наконец, позитивный диалог о сексе между родителями и подростками связан и с более эффективным и правильным использованием противозачаточных средств и снижением частоты подростковой беременности (East, 1996; Jaccard et al., 1996, 2000; Whitaker et al., 1999).

Половое просвещение в школе

С учетом недостаточности (или неэффективности) информации из дома и неточности сведений, полученных детьми от сверстников, другие социальные учреждения США (прежде всего школы) стараются осуществить половое просвещение. Хотя лишь 19 штатов и округ Колумбия требуют от школ включать в образование этот раздел, большинство школьных программ по всем Штатам содержат те или иные формы полового просвещения и/или уроков о ЗППП (*Siecus Report*, 1999). Качество и объем этих программ значительно варьируют. По многочисленным данным, несмотря на то что подавляющее большинство родителей и других взрослых поддерживают идею полового просвещения, совсем мало американских школ ввели всеобъемлющие курсы по этой теме (Haffner & Wagoner, 1999; Landry et al., 1999). При опросе взрослых по всей стране было установлено, что 93 % из них поддерживают внедрение полового просвещения для старшеклассников, 84 % сказали, что согласны с такой формой образования в средней или начальной школе. Более того, подавляющее большинство опрошенных людей солидарны в том, что подросткам

необходимо предоставлять информацию, помогающую избежать заражения ЗППП и незапланированной беременности. Они также дружно отвергли такой подход к половому просвещению, как: «до свадьбы — только воздержание» (Haffner & Wagoner, 1999). И как же на это общественное мнение реагируют школы?

Общественные школьные программы полового просвещения часто подвергаются гонениям со стороны хорошо организованного и очень «голосистого» меньшинства, несогласного с таким образованием. В ответ на это многие школы полностью исключают половое просвещение из программы, а другие пытаются избежать споров и рассматривают лишь «безопасные» вопросы, такие как размножение и анатомия. Вследствие этого многие важные темы для обсуждения, такие как межличностные аспекты сексуальности и предотвращение нежелательной беременности, полностью упускаются из виду.

Вопрос для критического размышления. Многие люди считают, что само половое просвещение может вызвать проблемы, потому что чем больше детей узнает о сексе, тем больше будет сексуальных экспериментов среди них. Как вы думаете, верно ли это? Если — да, то верите ли вы в то, что лучше не рассказывать детям о сексе?

Недавно был проведен опрос показательной общенациональной выборки 825 руководителей общественных школ или их представителей. Было выявлено, что 69 % из этих школ в той или иной форме осуществляют половое просвещение (Landry et al., 1999). Среди них 35 % учат подростков, что предотвратить ЗППП и беременность может «только воздержание». В

рамках этой программы дискуссии о контрацепции или совсем запрещаются, или подчеркиваются лишь ограничения методов контроля рождаемости. Политика «воздержание плюс...» велась в 51 % из числа изучаемых школ. В этом случае в качестве лучшего выбора для подростков называлось воздержание, но допускались дискуссии о контрацептивах и предотвращении ЗППП. И только 14 % из 825 школ придерживались «всестороннего полового просвещения», при котором воздержание считалось лишь одной из возможных альтернатив для подростков. В рамках программы полового просвещения этих школ рассматривались такие вопросы, как половое созревание, контрацепция, аборты, ЗППП, взаимоотношения и сексуальная ориентация. Школьные же программы южных штатов в пять раз чаще северных следуют программам полового просвещения «Только воздержание».

[63]

Современная тенденция к проведению полового просвещения в школах по принципу «только воздержание» поддерживается многими консервативными социальными и политическими группами и опять-таки федеральным бюджетом. В 1996 году Конгресс США выделил 250 миллионов долларов на программу «Только воздержание» с расчетом по 50 миллионов в год за период с 1998 по 2002 год. Что же узнали исследователи об эффективности таких программ, обеспеченных по большей части за счет налогоплательщиков?

Большое количество сравнительных наблюдений о программах «Только воздержание» не нашло

убедительных данных в пользу того, что эти программы тормозят начало половой жизни или значительно влияют на отношение подростков к сексу (Kirby, 2000; Kirby et al., 1997; Thomas, 2000). В противоположность этому многочисленные исследования доказали, что программы «всестороннего полового просвещения», предоставляющие точную информацию о различных противозачаточных методах, реально повышают контроль за рождаемостью, снижают частоту подростковых беременностей и сексуально рискованного поведения. Они также вовсе не ускоряют начало половой жизни (а в некоторых случаях — даже замедляют), не ведут к повышению частоты коитусов или числа половых партнеров у подростков (а иногда даже снижают их число) (Brick, 1999; Hubbard et al., 1998; Kirby, 2000; Kirby et al., 1997).

Резюме главы

Традиционная точка зрения на младенчество и детство как на период «дремлющей» сексуальности не подтвердилась данными современных исследований.

Сексуальное поведение маленьких детей

— Младенцы обоего пола имеют врожденные возможности к сексуальному удовольствию и реакциям, у некоторых из них можно наблюдать оргазм.

— Стимуляция собственных гениталий свойственна как мальчикам, так и девочкам первых двух лет жизни.

— Способность дарить и принимать любовь у нас, взрослых, может быть связана с воспоминаниями о теплом, приятном контакте со значимыми людьми (в особенности с родителями) в детстве.

— Мастурбация — одно из наиболее естественных сексуальных проявлений детского возраста. Реакция родителей может оказать важное влияние на развивающуюся сексуальность.

— Сексуальные игры, которые могут иметь место с 2–3 лет, учащаются к 5-7-летнему возрасту.

— С 8–9 лет начинает проявляться сепарация полов. Однако романтический интерес к противоположному полу и любопытство к сексуальной тематике на этом этапе сохраняется на высоком уровне.

— Возраст 10–11 лет характеризуется живым интересом к изменениям, происходящими с телом, продолжающейся сепарацией полов и случайными гомосексуальными связями.

Физические изменения в подростковом возрасте

— В пубертатный период происходят изменения в организме, вызванные повышенным гормональным фоном. К этим изменениям относится созревание репродуктивных органов, приводящее к менструациям у девочек и эякуляциям у мальчиков.

Сексуальное поведение в подростковом возрасте

— С точки зрения теории эволюционной психологии половые различия в сексуальном поведении — продукт эволюции человека, так как это поведение тесно связано с репродуктивной функцией.

— Теория социального научения объясняет двойной сексуальный стандарт и половые различия в сексуальном поведении разницей в поощрении/наказании для мужчин и женщин, ведущих себя сходным образом.

— Двойной сексуальный стандарт часто вынуждает мужчин рассматривать секс как «завоевание» и ставит перед женщиной дилемму «да/нет».

— Процент мастурбирующих подростков повышается с 13 до 19 лет.

— Петтинг — обычное для подростков сексуальное поведение. Половина девушек-подростков и две трети юношей достигают оргазма в процессе петтинга.

— Проявления подростковой сексуальности сейчас происходят в контексте длительных взаимоотношений гораздо чаще, чем во времена Кинси.

— За последние 40 лет произошло значительное увеличение числа юношей и девушек, имевших опыт коитуса до 19 лет. Эта тенденция особенно выражена среди женщин.

— В 1990-х годах частота подростковых коитусов пошла на убыль (за исключением младших подростков).

— Однополые контакты в подростковом возрасте могут быть экспериментальными или проявлением пожизненной половой ориентации.

Подростковая беременность

— США имеет самую высокую частоту подростковой беременности на Западе и вторую по величине во всем развитом мире. С 1991 году частота подростковых родов в стране плавно пошла на убыль, в основном из-за более эффективной контрацепции.

— Каждый год примерно миллион незамужних американок-подростков становятся беременными. Подростковая беременность часто сочетается с социальными, медицинскими, учебными и финансовыми затруднениями.

— Большинство живущих половой жизнью подростков не используют контрацепцию регулярно или должным образом.

— Низкая частота использования контрацептивов среди американских подростков связана с большим количеством факторов, к которым относят недостаток знаний, ложные убеждения, неадекватное домашнее или школьное половое просвещение, неверные представления о вреде для здоровья некоторых противозачаточных средств, стыд перед покупкой контрацептивов, беспокойство о сохранении конфиденциальности и отсутствие диалога с партнером о контроле рождаемости.

— Стратегии по снижению частоты подростковой беременности в Америке включают в себя усовершенствование центров планирования семьи, введение обязательной программы полового просвещения, внушение юношам ответственности за контрацепцию и снятие введенных государством ограничений на распространение и покупку нерецептурных контрацептивов (в особенности презервативов).

Половое просвещение

— Один из ответов на вопрос: «Когда начинать дискуссии о сексе с детьми?» — это «Когда они начнут задавать вопросы». Если диалог не налаживается сам собой, для родителей может оказаться полезным активно начать его, возможно, просто поделившись своими чувствами или задав «нестрессовые» вопросы открытого типа.

— Некоторые важные темы (в частности, менструация, первая эякуляция и ночные оргазмы) редко обсуждаются, если родители сами не проявляют инициативу.

— Хотя большинство подростков предпочитают, чтобы их родители были первичным источником информации о сексе, практика показывает, что им чаще являются сверстники, и информация от них часто неточна.

— Несмотря на то что подавляющее большинство родителей и других взрослых поддерживают половое просвещение в школе, лишь небольшая часть

американских школ предлагает всесторонние учебные программы на эту тему.

— Исследования показали, что всестороннее половое просвещение в школе увеличивает частоту использования контрацептивов, снижает сексуальное поведение высокого риска, не ускоряет начало или интенсивность половой жизни и не увеличивает число половых партнеров у подростков.

Рекомендуемая литература

KLEIN, MARTY (1992). *Ask Me Anything*. New York: Simon & Schuster.

Энциклопедия для родителей ориентированных на оказание своевременной помощи своим детям в решении вопросов о сексуальности.

MOGLIA, RONALD; AND KNOWLES, JAN (Eds.). *All About Sex: A Family Resource on Sex and Sexuality*(1997). Westminster, MD: Random House.

Эта книга содержит ценную информацию о сексуальности, адаптированную для усвоения как родителями, так и их детьми.

Сетевые ресурсы

Talk to Your Kids About Sex and Relationships

www.talkingwithkids.org/sex.html

Узнайте о том, как правильно говорить с ребенком на тему сексуальности и сексуальных отношений.

A Web Page by Teens for Teens

<http://www.sxetc.org>

Ресурс для подростков — вопросы сексуального развития обсуждают сами подростки.

Глава 10. Сексуальность в зрелом возрасте

Жизнь людей, не состоящих в браке

Как в последнее время в США изменилась жизнь людей, не состоящих в браке? Насколько сильно отличается уровень сексуальной активности людей, не состоящих в браке, от уровня сексуальной активности семейных пар?

Совместная жизнь

Как можно объяснить тот факт, что все больше людей в Америке стремятся вести совместную жизнь? Как взаимосвязаны совместная жизнь до брака и последующий счастливый брак?

Брак

Можно ли сделать точный прогноз о том, будет ли брак счастливым или нет? Как изменилось поведение сексуальных партнеров в браке за последние несколько десятилетий?

Внебрачные связи

Почему люди вступают во внебрачные связи? Какие последствия могут иметь внебрачные связи для брака и самого человека?

Развод

Как за последние 10–15 лет изменилась статистика разводов? Каковы причины разводов?

Сексуальность и старение

В чем заключается двойной стандарт в оценке сексуальности пожилых мужчин и женщин? Какие психологические изменения и изменения образа жизни пожилых людей могут способствовать улучшению их сексуальной жизни? Изменилось ли соотношение вдов и вдовцов за это столетие? Чем отличается адаптация ко вдовству от адаптации к разводу?

«После второго развода я снова остался один. В обоих браках приблизительно через год секс начинал мне надоедать. Я люблю романтические отношения и секс на свидании.» *(Из авторских архивов)*

«Теперь, когда мы прожили в браке 44 года, когда наши дети уже обзавелись собственными домами, мы можем насладиться обществом друг друга. Мы часто ходим обедать, возвращаемся домой, танцуем под музыку 1940-х годов, болтаем, целуемся, делаем друг другу массаж, а потом даже иногда занимаемся сексом. Наши занятия любовью иногда продолжаются по несколько часов, и мы полностью удовлетворяем друг друга.» *(Из авторских архивов)*

Для многих взрослых интимные отношения играют большую роль в жизни. Эти отношения могут быть самыми разными. Отношения взрослых — вне брака, в браке, сожителство — все это имеет большое значение для самоидентификации человека. Статус отношений может существенно повлиять на занятия сексом в зрелом возрасте. В этой главе мы исследуем несколько стилей жизни взрослых людей. Также мы рассмотрим, какое влияние оказывает на интимные отношения старение.

Люди, не состоящие в браке

Количество людей, не состоящих в браке или сожительстве, в США возросло с 10,9 миллиона в 1970 году до более 26,5 миллиона в 1999. Это 25 % всех американцев (Американское бюро переписи, 2000). Эти цифры отражают те значительные изменения, которые произошли в образе жизни взрослого американца. Раньше люди гораздо реже разводились или оставались холостяками (Marks, 1996). Причин таких изменений несколько:

— Увеличивается тенденция вступать в брак в более позднем возрасте.

— Люди все больше делают акцент на хорошем образовании.

— Все больше людей предпочитают вообще не жениться и не выходить замуж.

— Количество пар, проживающих совместно без брака, растет.

— Число разводов растет.

— Все больше женщин считают приоритетом карьеру, а не брак.

— Растет число женщин, чья экономическая стабильность не зависит от брака.

Эта статистика показывает, что социальные установки меняются (Waite & Joyner, 2001). Еще до недавнего времени слово «одинокая» или «холостой» звучало как клеймо. Это клеймо особенно часто прикреплялось к женщинам. Их часто называли *старая дева* или *синий чулок* (Lewis & Moon, 1997). (Выражение

«убежденный холостяк», обозначающее одиноких мужчин, содержит гораздо менее негативный смысл.) Сейчас такие выражения гораздо реже употребляются в речи и в прессе. Изменение установок и отношения к браку видно и на примере телевизионных передач и шоу. Во многих сериалах, таких как «Рассудительная Эми», «Провидение», «Секс в большом городе», изображаются, как женщины, жительницы Нью-Йорка, стремятся познакомиться с мужчинами, чтобы заняться сексом, а вовсе не для того, чтобы обеспечить себе прочное экономическое положение (Chang & Chambers, 1999; Yim, 2001). Хотя по-прежнему считается, что одинокая жизнь — это промежуток времени до брака, между браками или после разрыва, в американской культуре все более популярной становится независимая жизнь. Поэтому мы видим, что люди все реже вступают в брак ради комфорта или чтобы избежать традиционного клейма и негативного отношения к себе как к холостяку или старой деве (Edwards, 2000b).

Образ жизни людей, не состоящих в браке, и женатых людей различается. Степень их удовлетворенности своей сексуальной жизнью также различна. Уровень сексуальной активности у одиноких людей также неодинаков, как и у женатых. Исследование показывает, что люди, состоящие в браке, ведут более удовлетворительную и активную сексуальную жизнь, чем те, кто живет один (Clements, 1994; Laumann et al., 1994). Некоторые люди, живущие в одиночестве, воздерживаются от сексуальных отношений по своей воле или просто из-за того, что у них нет подходящего партнера. Другие же имеют длительные интимные отношения с одним партнером. Некоторые придерживаются *серийной моногамии*, то есть они

общаются исключительно с одним партнером, пока успешные отношения не подойдут к своему логическому финалу. Другим же нравится быть вовлеченными в сексуальные и эмоциональные связи сразу с несколькими различными партнерами. Некоторые же одинокие люди постоянно встречаются с одним партнером и одновременно имеют множество случайных связей с другими людьми.

Вместе с тем следует отметить, что в обществе холостая жизнь становится все более приемлемым образом жизни, и одинокие люди могут обладать всеми преимуществами экономической независимости и благополучием (Clements, 1998; Lewis & Moon, 1997). И все же большинство людей предпочитают вступать в длительную связь с одним партнером. Длительные сексуальные отношения бывают разных типов. Далее мы расскажем о некоторых из них.

Сожительство

«Когда я в начале 1960-х годов была студенткой колледжа, мне и в голову не приходило, что можно жить с кем-то вне священных уз брака. Когда я встретила особенного человека, с кем мне захотелось сблизиться, то у меня не было другого выбора, как вступить с ним в брак. Хотя мы и занимались сексом до брака, мы никогда вместе не проводили уик-энд. Тема совместной жизни неженатых людей никогда не обсуждалась вслух, хотя время от времени я и слышала, как кто-то приглушенным тоном говорил о тех, кто «живет во грехе».» *(Из авторских архивов)*

На этом примере мы видим, что раньше в обществе негативно относились к **сожительству** (когда люди живут вместе, но не вступают в брак). За прошедшие несколько десятилетий значительно возросло число людей, которые предпочитают такую жизнь. При этом то, что когда-то было не принято, теперь все чаще одобряется в обществе (Gomez, 2000). Впервые в переписи 1990 года стали учитывать пары, живущие вместе. Как показывает перепись, неженатые пары в США на 1999 год составляли 4,5 миллиона американцев (Американское бюро переписи, 2000). Чаще всего сожительствуют взрослые молодые люди от 20 лет до 30. Приблизительно 25 % всех людей из этой возрастной группы живут вместе (Waite & Joyner, 2001).

Сожителство. Совместная жизнь и сексуальные отношения вне брака.

Когда жизнь в браке по каким-либо причинам невозможна, то совместное проживание является вполне подходящей альтернативой. Например, если люди официально не разведены, а также хотят получать пособие на ребенка или не хотят тратиться на оформление развода, они могут просто жить вместе. Также люди одного пола, живущие вместе, юридически не могут вступить в брак. Когда двое партнеров-гетеросексуалов или гомосексуалов вместе ведут хозяйство и имеют друг перед другом обязательства, но официально не женаты, то о таких парах говорят, что они состоят в **гражданском браке**. В сфере бизнеса, в городских постановлениях и законах штатов описаны права таких пар, когда паре предоставляют возможность приобрести выгодную медицинскую страховку и другие льготы.

Гражданский брак. Неженатые партнеры живут в одном доме, ведут совместное хозяйство и имеют обязательства друг перед другом.

Совместная жизнь вне брака является переходным явлением между жизнью в семье и в одиночестве. Однако этот стиль жизни имеет свои четкие характеристики. В отличие от женатых партнеров люди, просто живущие вместе, придерживаются менее традиционных гендерных установок. Также они реже обзаводятся детьми, у них больше равенства в выполнении домашних обязанностей. Партнеры, живущие в браке и просто ведущие совместную жизнь, часто имеют сходный уровень образования и одну расовую принадлежность. Однако различия наблюдаются в степени схожести партнеров. Партнеры, живущие вместе, не так похожи, как те, кто живет в браке. Еще одно существенное отличие состоит в том, что у сожительствующих женщин образование, как правило, лучше или такое же, как у их партнеров. В браке же, как правило, мужа более образованно, чем жены. Данные этого исследования показывают, таким образом, что в браке, где у партнеров существует больше обязательств по отношению друг к другу, присутствует и больше ограничений по отношению к каждому из партнеров (Blackwell & Lichter, 2000).

Преимущества совместной жизни вне брака

Многих людей в определенный период жизни больше устраивают неофициальные отношения, а не брак. Партнерам просто нравится быть вместе, и поэтому они ведут совместную жизнь, а вовсе не потому, что их

связывает какой-то официальный контракт. Такая «неформальная» жизнь имеет и другие преимущества. Партнеры не чувствуют давления обязанности выполнять новые обременительные роли мужа и жены. (Wineberg, 1994). Поэтому в отношениях реже наступает «кризис идентичности», который возникает, когда муж и жена пытаются соответствовать социальным ожиданиям, связанным с супружескими ролями (Elizabeth, 2000). Еще одно преимущество партнерских отношений в том, что в случае разрыва к партнерам не прикрепляется ярлык «разведенного», как это происходит при официальном разводе.

Недостатки совместной жизни вне брака

Совместная жизнь вдвоем обладает некоторыми преимуществами и в то же время пара сталкивается с некоторыми характерными проблемами. Большинство сожительствующих людей ожидают от своих сексуальных отношений чего-то исключительного, считают их единственными и неповторимыми. Тем не менее данные национального опроса показывают, что люди, живущие совместной жизнью вне брака, чаще изменяют своим партнерам. Часто это объясняется тем, что партнеры вкладывают в такие отношения гораздо меньше средств. (Treas & Giesen, 2000).

Хотя с 1970 года совместная жизнь вне брака перестала быть незаконной и гораздо реже ее стали считать «жизнью в грехе», все же сторонние люди часто относятся к таким отношениям скептически и даже негативно (Tolson, 2000). Для сверстников, впрочем, как и для остальных людей, такая совместная жизнь

представляется ненадежной по сравнению с браком. Неодобрение родителей и других членов семьи может привести к стрессу у одного или обоих партнеров.

В Швеции, в отличие от незащищенных законами американских пар, 30 % пар, которые совместно ведут хозяйство, неженаты, но обладают всеми правами и обязанностями супругов. Иногда в Америке не зарегистрированным официально молодым людям трудно снять совместное жилье или приобрести собственность. Когда люди владеют совместной собственностью, но не подписывают четко оговоренный контракт, это приводит к тому, что при разрыве отношений их юридические права не оговариваются, как это обычно делается при разводе. Смерть одного или обоих партнеров может привести к тому, что к большой эмоциональной травме добавится еще и юридическая путаница. Кроме того, если партнеры не позаботились о том, чтобы подписать контракт или составить завещание, то юридически их партнерство и права никак не зафиксированы.

Социальное влияние совместной жизни

Менее распространена такая ситуация, когда люди постоянно ведут совместную жизнь, но никогда не вступают в брак. Статистика свидетельствует, что 55 % пар, которые живут вместе, после 5 лет совместной жизни вступают в брак, а 40 % прекращают свои отношения (Tolson, 2000). Тем не менее за последнее время возросло число пар, которые ведут хозяйство сообща в течение нескольких лет. Более половины молодоженов жили вместе до брака. А это в 5 раз чаще, чем в середине 1960-х годов (Tolson, 2000). Многие

студенты колледжа полагают, что опыт жизни вдвоем дает им больше шансов выбрать именно тех партнеров, с которыми они будут жить в стабильном и счастливом браке. По их мнению, когда люди живут вместе, они лучше могут понять собственные потребности и ожидания, как и потребности и ожидания их партнера еще до заключения брака.

Есть, однако, и противоположная точка зрения. Согласно ей, совместная жизнь до брака в целом оказывает негативное воздействие на длительность и стабильность брака впоследствии. Когда между партнерами в такой внебрачной связи возникает конфликт, то им легче разорвать отношения, чем попытаться сообща разрешить проблемы. Таким образом, у человека формируется подобный паттерн разрешения конфликта. В результате он таким же способом будет решать конфликты и в браке. Как показывает большинство исследований, когда пары живут вместе до брака, то впоследствии в браке у них возникает больше проблем и риск развода возрастает (Nock, 1995; Tolson, 2000). Однако неизвестно, что именно — личностные качества или сам опыт совместной жизни — увеличивает риск развода. В целом представляется, что совместная жизнь до брака вовсе не становится эффективной подготовкой к счастливой и стабильной семейной жизни.

Около 90 % взрослых в США неоднократно вступают в брак. Брак по-прежнему сохраняет свою привлекательность. Более детальное изучение института брака, вероятно, позволит глубже понять, в чем состоит такая устойчивая привлекательность брака.

Вопрос для критического размышления. Почему, по вашему мнению,

совместная жизнь до брака не увеличивает шансы на стабильность брака?

Брак

Институт брака есть практически в любом обществе. Традиционно он служил нескольким функциям — и личным и общественным. Для общества брак создает стабильные единицы — семьи, которые являются первичным двигателем социальных норм. Большинство детей знакомятся с правилами общества и моралью на примере своих родителей или других родственников, состоящих в браке. Брак также создает и экономическое партнерство, которое включает воспитание детей, ведение общего хозяйства и зарабатывание на жизнь (Timmer & Orbuch, 2001). В браке определяются права наследования семейной собственности (Miya-Jervis, 2000). И люди осознают все эти аспекты, когда хотят вступить в брак. Исследование показывает, что ощущение совместимости и ощущение «хорошей пары» являются решающими, когда человек думает о заключении брака (Surra & Hughes, 1997). Тем не менее готовность вступить в брак является не только результатом того, что человек находит подходящего партнера. Важны еще и другие факторы, лежащие вне взаимоотношений двух людей. Человек постарше, более образованный и имеющий финансовую стабильность чаще получает поддержку друзей и семьи при выборе партнера. Такой человек скорее будет готов вступить в брак, чем человек в другой ситуации (Holman & Daoli, 1997).

Брак, как правило, регулирует сексуальное поведение и служит для продолжения рода. Многие

также надеются, что брак будет служить для них важным источником эмоциональной и социальной поддержки. Это основная причина того, почему люди вступают в брак. Институт брака обещает человеку стабильные отношения, сексуальное удовлетворение, любовь, реализацию своих родительских потребностей — и все это в рамках законного социального института. В целом люди в браке более счастливы и здоровы, как физически, так и психологически, чем люди, не состоящие в браке (Horwitz et al., 1996).

Несмотря на то что брак — составляющая многих культур, он включает много различных форм (Gaylin, 1991; Mwatwenda & Mongooe, 1998). Западное общество уже определило свой идеал брака. В этом идеале мы можем выделить ряд составляющих, которые люди принимают как само собой разумеющееся. Например, это законность, постоянство, гетеросексуальность, сексуальная исключительность, эмоциональная исключительность и моногамия (один мужчина и одна женщина). Однако эти элементы, традиционные для брака в большинстве западных культур, не обязательны в других культурах. Например, в некоторых обществах браки заключаются между одним мужчиной и несколькими женщинами (полигиния), а в некоторых признаются и союзы между одной женщиной и несколькими мужчинами (полиандрия). Нормы брака могут также различаться и внутри одной культуры. Об этом вы прочитаете во вставке «Межрасовые браки».

Лики сексуальности. *Межрасовые браки*

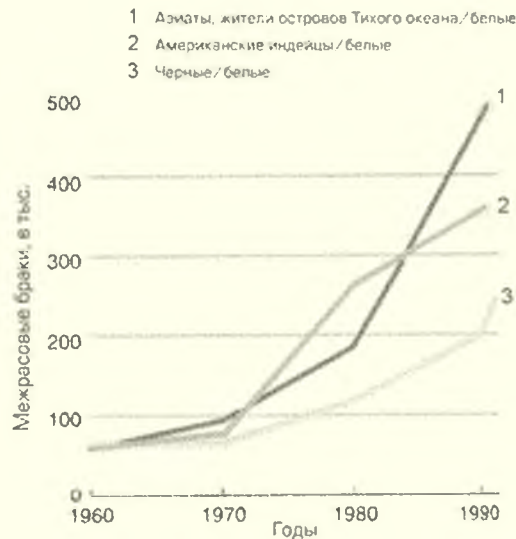
До 1967 года брак между представителями разных рас был запрещен более чем в 12 штатах. Лишь в 1967

году Верховный Суд США ввел законы, которые отменили запрет на занятие сексом между представителями разных рас как в браке, так и вне брака (Cose, 2000). С тех пор число межрасовых браков резко возросло: уже в конце 1990 годов 2,2 % всех браков были межрасовыми. Это почти вдвое больше, чем в 1980 году. В настоящее время у 20 % азиатов, живущих на островах тихоого океана, супруги — не азиаты, а 6 % состоящих в браке афроамериканцев женаты на представителях другой расы (Leland & Beals, 1997). В Калифорнии число браков между представителями разных рас больше, чем в других штатах. Там 10 % всех пар, состоящих в браке, — это смешанные пары (O'Connor, 1998).

Каждый из 19 детей, родившихся сегодня, в отличие от одного ребенка из 100 в 1970 — это дети смешанных рас. Стандартные расовые и этнические категории в переписи населения — это «черные», «белые», «азиаты», «испанцы». Но они, как показала перепись 2000 года, просто не соответствуют реальности, и многие люди уже давно причисляют себя к смешанной расе (Clementson, 2000b).

Однако и цветные и белые американцы одинаково неодобрительно относятся к смешанным бракам и партнерским отношениям между представителями разных рас. Когда люди из расовых/этнических меньшинств встречаются с белыми партнерами, их называют «расовыми предателями» (Pan, 2000). Как показывает опрос мнений, около 30 % белых американцев также выступает против смешанных браков черных и белых. Тем не менее эти установки реже встречаются среди молодежи. Так, по статистике, 60 % из всех молодых людей когда-либо имели отношения и встречались с представителями другой расы (O'Connor, 1998). Такие

браки, как брак суперзвезд, представителей разных рас певицы Мэрай Кери и игрока в гольф Тайгера Вудса, способствуют сближению рас и примиряют общество со смешанными расовыми браками.



(*Источник: Leland & Beals, 1997, p. 60.*)

Изменение ожиданий и паттернов поведения в браке

В современной Америке институт брака одновременно и порицают и чтят. Сейчас американцы часто сталкиваются со значительным несоответствием между американским идеалом брака и его реальными воплощениями. Несмотря на то что совместная жизнь вне брака, большое количество разводов и внебрачный секс неэтичны и противоречат традиционному идеалу, все это повсеместно распространено.

Отчасти противоречие между идеалами и практикой брачной жизни обусловлено тем, что изменились

ожидания, связанные с самим браком и его социальной структурой. В прежние времена основной функцией брака было создание экономически и социально стабильной обстановки для воспитания детей. Если люди не хотели иметь детей, то им, как правило, не советовали заключать брак (Ritter, 1919). «Романтические отношения» во многих культурах и в Америке часто не принимались всерьез, поэтому браки часто заключались в результате соглашения родителей будущих супругов.

Тем не менее в наше время пары женятся по любви и ожидают, что их брак будет не только устойчивой единицей общества, созданной для воспитания детей, но и чем-то большим (Yalom, 2001). Многие люди в наше время вступают в брак и надеются, что они смогут удовлетворить свои финансовые, социальные, сексуальные, эмоциональные, духовные и родительские потребности (Edwards, 2000b). Более того, многие считают также, что счастье — это вполне вероятный, если не гарантированный исход брака. Но такие большие ожидания порой трудно реализовать (Huston et al., 2001; Sharp & Ganog, 2000). Кратко об этом было сказано так: «Вот так создается миф брака: где-то есть совершенная женская душа, инь, которая легко и без усилий соединяется со своей совершенной половинкой ян. Потом же создается реальность брака, хорошо знакомая каждому женатому человеку. Эта реальность очень похожа на то, что Томас Эдисон однажды сказал о гении: 1 % вдохновения и 99 % потения». (Kantrowitz & Wingert, 1999, p. 53).

Парадоксально, но по мере того как люди предъявляют к браку все более высокие ожидания, тем меньше поддержки в обществе встречает институт брака. Гораздо реже люди стали жить большими семьями и маленькими коммунами. Многие женатые пары оказываются изолированными от своих семей и соседей. В итоге к браку предъявляются еще более высокие требования. Супругам приходится самостоятельно справляться с домашними заботами, воспитывать детей, находить финансовую помощь или эмоциональную поддержку. Несмотря на то что трудности повседневной жизни после брака иногда могут обогатить общение и даже удовлетворяют некоторые пары, недостаточная подготовленность к подобным проблемам других может обескуражить и разочаровать (Patz, 2000). Более того, люди теперь живут намного дольше, чем раньше. В результате становится актуальной проблема того, как брак может поддерживать постоянно меняющиеся потребности каждого партнера. «Хороший брак» не обязательно будет браком без проблем. Чаще всего это такой брак, в котором партнеры готовы к преодолению любых трудностей и решению проблем, которые всегда неизбежно возникают.

Как предсказать успешность брака

Исследования, проводившиеся психологом Джоном Готтманом и его коллегами, позволили разработать поразительно эффективные методы предсказания успешности брака. Результаты их исследований подробно освещены в книгах Готтмана: «Почему браки оказываются успешными или неудачными» (*Why*

Marriage Succeed or Fail, 1994), «Что предшествует разводу» (*What Predicts Divorce, 1993*) и «Семь принципов счастливого брака» (*The Seven Principles That Make Marriage Work, 2000*).

В группе Готтмана использовалась модель исследования, включавшая несколько разных методов. С ее помощью были собраны многочисленные данные на основе 20 различных исследований 2000 супружеских пар. Исследователи записывали на видео, как пары обсуждали проблемы своего брака. При этом фиксировались их физиологические параметры (такие, как частота сердцебиения, кровяное давление и т. д.). Все эти данные были также подкреплены анкетами и интервью. В результате Готтман и его коллеги определили ряд паттернов, которые предопределяют последующие разногласия в браке, несчастье и развод. Когда такие паттерны были полностью идентифицированы, то исследователи смогли создать базу для того, чтобы с точностью более чем в 90 % прогнозировать, разведется пара или нет в течение первых лет брака. Вот эти паттерны:

- пропорция позитивных и негативных замечаний;
- выражение отвращения, страха или страдания на лице;
- частое сердцебиение;
- защитное поведение, когда супруги придумывают предлоги, чтобы скрыть свое несогласие с партнером и не брать на себя ответственность за это несогласие;
- жена выражает в словах презрение;

— «оцепенение» мужа (когда он не реагирует на высказанные женой опасения).

Очень важным показателем для определения вероятной длительности брака и счастливой жизни супругов является также пропорция позитивных и негативных эмоциональных взаимодействий. У супружеских пар, удовлетворенных браком, на каждое негативное взаимодействие было по крайней мере пять позитивных. Готтман подводит следующий итог: «Именно баланс между позитивными и негативными эмоциональными взаимодействиями в браке определяет его благополучие. Это могут быть минуты взаимного удовольствия, мгновения страсти, юмора, поддержки, доброты и щедрости. Все это, в итоге, перевешивает жалобы и ссоры, проявления критики, гнева, отвращения, презрения, защитной реакции и равнодушия» (1994, р. 44). Пропорция пять к одному играет гораздо более значимую роль, чем то, как часто пара ссорится, насколько она совместима социально, финансово и сексуально. Когда пары поддерживают или совершенствуют эту пропорцию, то у них складывается продолжительный удовлетворительный брак, независимо от стиля их взаимоотношений.

Готтман приводит три различных стиля отношений в браке: *обосновывание, изменчивость и избегание конфликта*. У каждого из этих типов брака есть свои сильные и слабые стороны. В парах, имеющих отношения *обосновывания*, проблемы обсуждаются спокойно, каждый выслушивает точку зрения другого. В итоге вырабатывается решение проблемы. Когда необходимо, пара может найти компромисс, хотя при этом возникает риск того, что оба станут бесстрастными и равнодушными партнерами. Браки пар *с изменчивыми*

отношениями более эмоциональны и конфликтны. Партнеры часто не соглашаются друг с другом. Тем не менее они с уважением относятся друг к другу в состоянии конфликта и так же страстно восстанавливают отношения, как и ссорятся. Тем не менее партнеры в таком браке могут стать слишком агрессивными. Пары, *избегающие конфликтов*, не переносят споров и конфликтов и стремятся к «миру любой ценой». В таком браке жизнь продолжается без проблем, однако взаимоотношения партнеров страдают. Ведь они часто сталкиваются с такими проблемами, которые требуют незамедлительного разрешения во имя спасения отношений. Длительность брака всех трех типов приблизительно одинакова, если пропорция позитивных и негативных эмоциональных взаимодействий остается пять к одному.

Готтман также определил еще несколько характерных паттернов молодоженов, живущих в стабильном и счастливом браке (Gottman et al., 1998). Эти успешные паттерны различны для мужчин и женщин. Исследование показывает, что женщины, как правило, первыми начинают обсуждать свои опасения в отношении брака. И от того, насколько тактично женщина заводит такие разговоры, ведет себя спокойно, насколько она добра и дипломатична, зависят стабильность и счастье в браке. Что же касается мужчин, то дело обстоит как раз наоборот. Так, если мужчины соглашаются с мнением жен и одобряют их влияние, то это приводит к длительному и счастливому браку. Когда же мужа отвергают просьбы жен и не прислушиваются к их беспокойствам и страхам, то это означает, что они не соглашаются поделить властью с женой. В результате создается нестабильная и несчастливая семья, которая,

скорее всего, распадется. Способность мужа согласиться с мнением жены и одобрить его не зависит от его возраста, дохода и профессии или образовательного уровня. Хотя эти паттерны для каждого пола уникальны, позитивное взаимодействие между ними очевидно: жена будет вести себя мягче, если знает, что муж будет отзывчив на ее просьбы, а муж, вероятнее всего, согласится с женой, если она начнет дискуссию дипломатично.

Другие исследователи занимаются разработкой «добрачных анкет». Целью таких анкет является предсказание успешности будущих брачных отношений. Одна из таких анкет называется «Приготовься». «Приготовься» — это анкета, состоящая из 125 вопросов, с помощью которых определяются сильные и слабые стороны взаимоотношений, касающихся следующих аспектов: 1) реалистичность ожиданий; 2) личностные проблемы; 3) коммуникация; 4) разрешение конфликтов; 5) финансовый менеджмент; 6) отдых; 7) секс; 8) дети и брак; 9) семья и друзья; 10) равноправие; 11) религиозная ориентация (Olson et al., 1987). Во время исследования пары еще до брака заполняли этот вопросник. Затем результаты были проверены через 3 года. Оказалось, что этот вопросник с точностью более 80 % предсказал, какие пары разведутся, а какие будут жить в счастливом браке (Murray, 1995). Дополнительные исследования подтверждают, что если пары были конфликтны и до брака, то их последующий брак очень быстро заканчивается разводом (Huston et al., 2001).

Поскольку многие браки в США заканчиваются разводом, то особенно большое значение перед вступлением в брак имеет обращение за консультацией к профессионалам, использующим такие способы

прогнозирования будущего брака, как вопросник Готтмана и его помощников, а также такие анкеты, как «Приготовься» (Lebow, 1997). В настоящее время пары, которые предпочитают консультироваться до брака, меньше рискуют, что у них возникнут проблемы в браке в начале супружеской жизни, чем пары, которые не получают консультаций до брака. В результате пары, которым больше всего нужна помощь, получают ее реже и не совершенствуют свой брак (Sullivan & Bradbury, 1997). Если консультант определит область возможного конфликта или конфликта в настоящем, то пара может постараться разрешить эти проблемы и пройти более полный курс консультирования, прежде чем заключать брак. В такой ситуации, когда усилия по разрешению конфликта не приводят к успеху, пара может пересмотреть свое решение о вступлении в брак или по крайней мере отложить это решение. Советуем вам прочитать статью, приведенную во вставке «Прежде чем принять серьезное решение...». В ней приводятся примеры вопросов, используемых в консультировании до брака.

Поговорим об «этом».*Прежде чем принять серьезное решение...*

Ниже мы приводим вопросы, которые психологи задают пришедшим на консультацию парам, собирающимся вступить в брак. Если вы и ваш партнер решите ответить на них, то будет полезно, если вы в тайне друг от друга напишите ответы, а затем прочтете их друг другу вслух. Помните, что далеко не всегда самым важным являются ваши одинаковые ответы. Гораздо важнее, чтобы вы могли осознать различия,

которые существуют между вами, и эффективно с этим справляться.

Являюсь ли я в наших беседах больше слушающей стороной, нежели говорящей? (*Часто, Иногда, Редко*)

Часто ли ты прерываешь меня, чтобы продолжить то, что я хочу сказать? (*Часто, Иногда, Редко*)

Могу ли я обсуждать с тобой свои личные проблемы? (*Часто, Иногда, Редко*)

Закончите каждое предложение:

Труднее всего говорить с тобой о...

Меня больше всего удивляет в тебе...

Я больше всего не люблю в себе...

Больше всего мне в себе нравится...

Когда мы ссоримся, я обычно...

Ответьте на следующие вопросы:

Как мой отец выражал обычно свой гнев или недовольствие?

Как моя мать выражала обычно свой гнев или недовольствие?

Как в моей семье обычно выражалась любовь и привязанность физически? Что я чувствовал(а) по этому поводу?

Как мои родители распоряжались деньгами?

Какие я испытываю сексуальные тревоги?

Выберите пункты, с которыми вы согласны:

Когда злишься, лучше успокоиться и остыть.

Пары должны всегда пытаться все делать вместе.

Брак может быть удовлетворительным как с детьми, так и без детей.

Домашние обязанности нужно делить поровну.

Поставьте крестик в том месте, которое наиболее соответствует вашим убеждениям (концы отрезка — крайние убеждения):

Деньги надо тратить в свое удовольствие Деньги нужно тратить осторожно и беречь на черный день.

(*Источник:*Tate-O'Brien, 1981.)

Секс в браке

Современные представления о сексуальной морали и поведении часто обсуждаются в контексте секса до брака и вне брака. Тем не менее следует отметить, что сексуальная либерализация оказала наиболее сильное влияние на эмоциональные отношения в самом браке.

Свидетельства роста сексуальной удовлетворенности в браке

В сравнении с данными исследований Кинси современные замужние женщины и мужчины в США более активно занимаются сексом, чем раньше. Секс стал более разнообразным и удовлетворительным. Некоторые исследования показали, что с тех пор как Кинси собрал свои данные, сексуальная активность супружеских пар сильно изменилась. Возросла частота и продолжительность предварительной игры. Все чаще

партнеры начинают увлекаться этой игрой как самоцелью, а не рассматривают ее только как подготовку к коитусу. Партнеры стали чаще заниматься оральной стимуляцией груди и мануальной стимуляцией гениталий. Также теперь партнеры чаще используют орально-генитальные контакты, что касается как фелляции, так и куннилингуса (Clements, 1994; Laumann et al., 1994).

Качество брака и удовлетворенность сексом часто взаимосвязаны (Perrone & Worthington, 2001). Как показали данные опроса 7000 американских пар, сексуальная удовлетворенность обоих партнеров возрастает, если оба партнера наравне участвуют в инициировании сексуальной активности. Частота сексуального взаимодействия также в значительной степени связана с сексуальным удовлетворением в браке. Девяносто процентов пар, которые занимались сексом 3 или более раза в неделю, указывали, что полностью удовлетворены своей сексуальной жизнью. И наоборот, лишь половина из тех, кто занимался сексом от 1 до 4 раз в месяц, и всего только треть из тех, кто занимался сексом реже раза в месяц, испытывали удовлетворение. Эти исследователи также обнаружили, что секс является более захватывающим в начале супружеской жизни. Длительные же взаимоотношения ведут к тому, что секс из «шампанского и икры» превращается в заурядный «бутерброд». (Blumstein & Schwartz, 1983).

Задайте себе вопрос. К какому типу отношений вы склонны больше всего — обосновывающим отношениям, изменчивым или отношениям с избеганием конфликта?

Ваше сексуальное здоровье. *Узнайте вашего супруга получше*

Проверьте, насколько прочные отношения сложились у вас с партнером. Воспользуйтесь следующим тестом Джона Готтмана.

Верно \ Неверно

1. Я могу назвать лучших друзей моего партнера.
2. Я знаю, какие стрессы в настоящее время испытывает мой партнер.
3. Мне знакомы имена некоторых людей, которые в последнее время раздражали моего партнера.
4. Я могу рассказать, о чем мечтает мой партнер.
5. Я могу рассказать вам об основной философии жизни моего партнера.
6. Я знаю, каких родственников мой партнер любит меньше всего.
7. Я чувствую, что мой партнер меня очень хорошо знает.
8. Когда мы расстаемся, я часто с любовью думаю о своем партнере.
9. Я часто прикасаюсь к партнеру или нежно его целую.
10. Мой партнер действительно меня уважает.
11. В наших отношениях есть огонь и страсть.
12. Романтика все еще составляет часть наших отношений.
13. Мой партнер ценит все, что я делаю в отношениях.

14. Моему партнеру в целом нравится моя личность.
15. Наша сексуальная жизнь в значительной степени нас удовлетворяет.
16. В конце дня мой партнер рад меня видеть.
17. Мой партнер — один из моих лучших друзей.
18. Нам нравится разговаривать друг с другом.
19. В наших решениях много компромиссов (мы оба принимаем решения).
20. Мой партнер слушает с уважением, даже когда он не согласен.
21. Мой партнер обычно помогает мне решать проблемы.
22. Мы в целом придерживаемся общих ценностей и целей в жизни.

Общее количество баллов: ставьте себе один балл за каждый ответ «верно». Выше 12: у вас очень крепкие отношения, — поздравляем вас. Если количество баллов ниже 12, вы можете улучшить отношения с партнером, если усовершенствуете некоторые основы этих отношений, например коммуникацию.

Факторы, препятствующие получению сексуального удовлетворения в браке

Тем не менее не во всех современных браках проявляется тенденция к росту сексуального удовлетворения. Супружеские браки без секса, как

отмечает психолог Рутеллен Йоссельсон (1992), не такое уж необычное явление. Йоссельсон провела опрос супружеских пар в возрасте от 25 до 55 лет. Она пишет: «Меня удивило, как много супругов сообщают о том, что годами не занимаются сексом» (in Murray, 1992, p. 64). Как мы увидим дальше в главе «Природа и истоки сексуальных проблем», отсутствие интереса к сексу — это наиболее распространенная проблема, которая заставляет людей проходить секс-терапию. Следует, однако, отметить, что недостаток сексуального взаимодействия не обязательно означает, что платонические браки не приносят удовлетворения или что их надо «восстанавливать». Для некоторых пар секс, вероятно, никогда и не был большим приоритетом. И, как замечает Йоссельсон, «есть много различных форм связей между людьми. Эти пары не желают жертвовать браком, который вполне устраивает супругов на всех других уровнях» (in Murray, 1992, p. 64).

Хотя статистика отчасти подтверждает, что женатые люди чувствуют большее сексуальное удовлетворение, чем холостые (как показано в табл. 10.1), все же ряд факторов может помешать сексуальному удовлетворению супругов. Когда люди вступают в брак, то их взаимоотношения часто меняются. Они неожиданно сталкиваются с новыми ролевыми ожиданиями. Они больше не просто друзья или влюбленные, а муж и жена, и романтические отношения могут быстро смениться стрессом в связи с попытками приспособиться к своим новым ролям. Люди часто погружаются в повседневную лихорадочную суету. А это может сильно ухудшить качество семейного секса. Нужно одновременно и работать, и ходить в прачечную, и чинить газонокосилку, и общаться с родственниками жены и мужа, и выполнять

бесчисленные другие задания. Все это может отнимать у пары время и энергию для интимных отношений. Секс порой становится слишком рутинным и предсказуемым. Пары, которые заводят детей, обнаруживают, что дети становятся неожиданным испытанием для их взаимоотношений. К тому же дети часто нарушают единение и спонтанность отношений (Emery & Tuer, 1993; Jouriles et al., 1991). Кроме того, ежедневная совместная жизнь может разрушить чувство индивидуальности и автономии. В главе «Любовь и развитие сексуальных отношений» мы расскажем о том, как сохранить и усовершенствовать отношения в браке. Эти техники помогут вам получать больше сексуального удовлетворения от брака и других длительных взаимоотношений.

Таблица 10.1. Статус взаимоотношений и переживание оргазма

	Мужчины, %	Женщины, %
Встречаются	94	62
Живут вместе	95	68
Состоят в браке	95	75

(Источник: Laumann et al., 1994.)

Задайте себе вопрос. Как бы вы объяснили разницу, наблюдаемую в таблице 10.1 между мужчинами и женщинами?

Успешный брак

Как показывает очередное исследование Готтмана, и мужчины и женщины утверждают, что качество дружбы с супругами — это наиболее значимый фактор, определяющий удовлетворенность браком (Gottman & Silver, 2000). Работа Готтмана подтвердила данные предыдущих научных работ по изучению длительных браков (Wallerstein & Blakeslee, 1995). Как показала эта работа, супружеская чета жила счастливо, когда супруги любили и уважали друг друга. Уважение основывалось на ряде факторов — честности, сострадании, уважении, справедливости и лояльности в семейных отношениях. Счастливым парам было приятно и уютно в обществе друг друга. При этом они рассматривали свои браки не как нечто застывшее, но как требующее постоянного внимания. Они понимали, что хороший брак — это процесс постоянных изменений. И этот процесс требует постоянного учета меняющихся с течением жизни потребностей друг друга, касающихся работы, секса, друзей, воспитания детей и здоровья. Такие супруги считали, что брак обогащал их индивидуальность и что в их браке возникало уникальное соответствие между их потребностями и реакцией на них партнера. Они были уверены, что их брак нельзя было заменить ничем другим. Они были счастливы, что живут вместе с супругой/супругом. И они не считали своего партнера кем-то обычным и уже надоевшим.

[65]

Эти пары успешно справлялись с психологическими задачами, которые создают базу для счастливого брака. И исследователи определили некоторые из таких задач:

— Преданность новым отношениям и эмоциональное отчуждение от прежних семейных отношений, имевших

место в их детстве, при построении связей с новыми большими семьями.

— Создание интимности и общности и в то же время предоставление друг другу возможности для автономии.

— Расширение отношений для того, чтобы включить в них детей, баланс между своими родительскими обязанностями и отношениями в паре.

— Умение справиться с непредсказуемыми сложностями жизни — болезнью, смертью, природными катаклизмами, способами, укрепляющими взаимоотношения.

— Обнаружение способов устранять разногласия, справляться с гневом и разрешать конфликты, не эксплуатируя друг друга и не упуская из виду собственные интересы.

— Налаживание разнообразной и приятной сексуальной жизни.

— Способность разделить смех и поддерживать интерес друг к другу.

— Проявление эмоциональной взаимной заботы и поощрения друг друга.

— Обеспечение эмоциональной поддержки.

— Способность черпать вдохновение и пищу для развития своих отношений из воспоминаний об уходе и начале супружеской жизни.

[66]

Счастливые супруги, чувствуют внутреннее состояние души партнера и его желание перестроить брак в соответствии с новыми обстоятельствами. В браке супруги изменяются и развивают свою личность. Подчас

у них возникает чувство, что они прожили не одну супружескую жизнь. Эти счастливые пары доказывают, что счастливый брак формирует вовсе «не религиозная или юридическая церемония. Люди сами делают это на протяжении всей своей жизни» (Wallerstein & Blakeslee, 1995, p. 331).

Задайте себе вопрос. Из тех пар, которые вы знаете, чей брак наиболее соответствует этому описанию?

Внебрачные связи

Термин «внебрачные отношения» используется для того, чтобы описать сексуальное взаимодействие женатого человека с другим — не супругом. Это общий термин. Он точно не определяет, как именно происходит внебрачный секс. Однако такая внебрачная сексуальная активность может быть тайной или основываться на согласии между супругами. Иногда в браке партнеры заводят случайные «связи на стороне». Иногда они могут обрести глубокую эмоциональную привязанность к любовнице или любовнику. Такая связь может быть непродолжительной или, наоборот, длиться долго. Это могут быть даже виртуальные любовные связи, пример которых мы приводим во вставке «*Действительно ли реальны киберизмены?*». Иногда «измены» становятся составляющей альтернативного жизненного стиля, такого как, например, свингерство. Далее мы переходим к описанию разных типов внебрачных отношений.

Внебрачные отношения. Сексуальное взаимодействие женатого человека с кем-то другим помимо супруга.

На грани.*Действительно ли реальны киберизмены?*

По мере того как все больше распространяется общение по Интернету, миллионы людей получают возможность связываться с другими с помощью компьютеров в кажущемся безопасном личном виртуальном пространстве.

Хотя несомненно, что вместе с новой технологией приходит и более качественный образ жизни, такая свобода доступа создает и новые проблемы (Cooper et al., 2000). Эта относительно недавняя революция в коммуникации привела к тому, что можно заводить тайные интимные связи вне брака (или помимо каких-то других отношений с обязательствами). Когда человек находится один или в офисе, то под предлогом того, что он «работает в Интернете» или просто «ищет что-то в Сети», женатый человек может часами просиживать за компьютером или втайне общаться с интимным партнером по электронной почте (Merkle & Richardson, 2000; Walker, 2000a).

Новизна ощущений в сети Интернет напоминает сексуальный рай, когда все, что казалось запрещенным, оказывается легко доступным (Lieblum, 1997). Такое общение в on-line приводит к тому, что многие начинают тайно мастурбировать во время таких интерактивных фантазий. Но приносит ли такое поведение вред? Ведь мастурбация женатого человека часто не рассматривается как проблема.

Может ли киберсекс считаться изменой, если происходит только словесный обмен и партнеры даже не встречаются лично? Нужен ли вообще физический контакт, чтобы завести любовную связь? Некоторые

участники такого общения полагают, что они по-прежнему верны супруге или супругу, так как лично не встречались со своим виртуальным партнером, независимо от того, насколько сексуально откровенный или интимный разговор они вели в «чатах». Сексуальный терапевт так отвечает на эти вопросы.

Неверность заключается в получении сексуальной энергии любого вида. Это может быть обмен мыслями, чувствами или действия, которые осуществляются за рамками супружеских отношений и могут испортить эти отношения. Впоследствии партнер делает вид, что этот отток энергии не повлияет ни на партнера, ни на отношения, пока остается необнаруженным. Однако когда один из партнеров скрывает эти чувства или ощущения, то отношения ухудшаются, они становятся менее честными, нарушается их целостность. Это также приводит к тому, что другой партнер делается менее отзывчивым и ответственным (Shaw, 1997, p. 29).

Иногда человек прибегает к таким виртуальным интригам, чтобы дать выход своим эротическим склонностям (например, фантазиям на темы агрессивного секса или склонностям к фетишизму), которые он не раскрывает своему супругу, так как боится чувства неловкости или неодобрения с его стороны. Тогда человек не хочет обсуждать ничего с партнерами из страха дискомфорта или неодобрения (Imber—Black, 2000). Может ли такой эксперимент действительно служить своего рода «практикой», которая поможет супругам вести более интенсивную семейную сексуальную жизнь? Терапевты в области семьи и супружеской жизни так не считают: «Виртуальные взаимоотношения могут напоминать реальные взаимоотношения, но это все равно, что секс с надувной

куклой. Ни то ни другое не помогает людям улучшить интимные отношения» (Schnarch, 1997, p. 19). Обстановка таинственности и ложь (даже случайная) приводят к тому, что связи между супругами разрушаются, а зависимость от Интернета усиливается (Shaw, 1997). Таким образом, «виртуальная измена» ничем не отличается от традиционной неверности в браке (Kuriansky, 1998).

Виртуальные интриги, как видно из следующей ситуации, все чаще приводят к тому, что пара обращается в брачную консультацию. Так, Джерри привел Бет в консультацию, потому что та не спала ночами и неотрывно сидела в Сети. Бет же заявила, что Джерри целыми днями занят на работе и не проявляет к ней должного внимания. Джерри же нашел компьютерную распечатку фотографии, на которой был изображен обнаженный мужчина. Джерри был уверен, что Бет имеет по крайней мере одного виртуального любовника. Впоследствии она встречалась с человеком, в которого уже заочно влюбилась по Интернету, хотя потеряла к нему интерес после того, как встретила лично. Бет сказала, что не занималась с ним сексом и оставалась, таким образом, верна Джерри. Она сказала ему, что у нее появились просто хорошие знакомые в Интернете. Но однажды, когда Джерри вошел в комнату, она сидела обнаженная за компьютером, а ее лицо пылало. Пара обратилась в консультацию, и у супругов уже начали происходить некоторые позитивные изменения. Но потом супруги внезапно перестали посещать врача. Как в заключение сказал врач: «Виртуальная реальность перестала быть игрой. Ее влияние вполне реально, и к нам как к экспертам в человеческих отношениях все чаще будут обращаться за

помощью клиенты, которые желают совладать с такой виртуальной жизнью». (Freedman, 1997, p. 71). Интернет не стал причиной проблем Джерри и Бет, так как у них были проблемы и до этого. Но именно Интернет дал возможность Бет исследовать свою сексуальность в безопасной и частной обстановке, тем самым еще больше отдалив ее от Джерри (Trreadway, 1997). Тем не менее если у нее ни с кем не было физического сексуального контакта, то можно ли это считать адюльтером?

Внебрачные связи без ведома супруга

В таких внебрачных отношениях один супруг вступает во внебрачные сексуальные отношения без согласия (или по крайней мере без уведомления) второго супруга. Такое поведение называется по-разному: «обман», «адюльтер», неверность, связь на стороне и «измена». Эти негативные ярлыки указывают, что более 90 % всего населения США публично заявляют, что внебрачный секс «всегда» или «почти всегда» — это плохо и безнравственно (Treas & Griesen, 2000).

Внебрачные отношения без ведома супруга. Участие одного из супругов во внебрачных сексуальных отношениях без согласия или уведомления об этом второго супруга.

Причины внебрачных связей

Психологи строят разные сложные теории по поводу того, почему люди вступают во внебрачные отношения

(Atwood & Siefer, 1997). Одна из идей состоит в том, что мотив — это личное желание человека восстановить чувства индивидуальности и независимости, обычно подавляемые в браке (Schnarch, 1991). Иногда в брачных отношениях человек бывает недостаточно развит эмоционально и не может быть честен с самим собой и признать неодобрение или принять критику своего супруга. В результате он ищет связи на стороне втайне от своего супруга для того, чтобы восстановить «чувство собственного достоинства» (Shaw, 1997). Некоторым людям нужно постоянно убеждаться в том, что они все еще желанны для представителей другого пола, и все это может побудить их к поиску сексуальных связей вне семьи. В других случаях человека может сильно не удовлетворять его брак. Если супружеская жизнь не удовлетворяет эмоциональные потребности человека, то его привлекает возможность найти «незаконного любовника» (Friedman, 1994). В некоторых случаях новая любовная связь может даже стать предлогом для того, чтобы прекратить не удовлетворяющие семейные отношения (Brown, 1988). Иногда человек вступает в сексуальную связь на стороне, потому что не может заниматься сексом в браке. Так, длительная разлука, ослабляющая болезнь партнера, а также неспособность или нежелание партнера заниматься сексом могут привести к тому, что человек будет искать сексуального удовлетворения на стороне. В основе любовной связи может быть также желание отомстить (Sproungle, 1989). В таких случаях тот мстящий супруг может особенно и не скрывать своих действий специально для того, чтобы «виновный» супруг обнаружил неверность. Иногда единственным мотивом для внебрачной связи оказывается желание испытать дополнительное

удовольствие и внести разнообразие в свою жизнь. Такие супруги не особенно жалуются на брак, но при этом стремятся к приключениям, когда изменяют мужу или жене.

Ореол тайны вокруг незаконной связи иногда делает эту связь более привлекательной. Психологи изучили привлекательность тайны в отношениях. Они обнаружили, что выпускники университета чаще думали и вспоминали о своих тайных любовницах, а не о тех, о которых было известно остальным (Wegner et al., 1994). Исследователи также организовали лабораторный эксперимент со студентами, юношами и девушками, которые не встречались до эксперимента. Испытуемых посадили играть в карты. Пары попросили дотрагиваться до ног соседа, когда они играют с другой парой. В некоторых случаях этот флирт ногами был тайным, а в некоторых нет. Пары в группе «тайной интриги» после игры с большей симпатией относились друг к другу, чем пары, в которых такое прикосновение не было тайной. Исследователи пришли к выводу, что наличие тайны часто делает отношения более привлекательными.

Существуют ли различия между людьми, которые ограничивают свою жизнь одним сексуальным партнером и теми, кто встречается с другими партнерами? Большинство исследований, которые изучали этот вопрос, учитывали только ограниченное число переменных и основывались на небольших выборках. Поэтому эти данные нельзя распространить на всю популяцию. Тем не менее в одном исследовании использовали данные из национальной выборки (NHSL) и проверили многочисленные возможные переменные, которые могут оказаться факторами, влияющими на вероятность того, что человек вступит во внебрачную

связь (Treas & Giesen, 2000). Это исследование показало, что большинство факторов, влияющих на вероятность любовной связи «на стороне», оказывалось характеристиками личности, а не взаимоотношений. Во-первых, одним из таких существенных факторов оказывается возраст: люди в возрасте от 18 до 30 лет в два раза чаще вступали в сексуальную связь, чем люди старше 50 лет. Также более либеральные установки по отношению к сексу и больший сексуальный интерес чаще были связаны с возможностью внебрачной связи у такого человека. Когда у мужчин и женщин был одинаковый интерес и установки по отношению к сексу, женщины так же часто, как и мужчины, занимались сексом вне брака. А вот в других исследованиях, когда эти переменные не учитывались, получалось, что мужчины якобы чаще вступают во внебрачные связи. Имеют значение также работа и жизненные обстоятельства человека в целом. Так, люди, которым предоставляется больше возможностей заняться сексом, общаясь с потенциальными партнерами на работе, чаще изменяют. Это может быть такая работа, которая связана со многими анонимными путешествиями и командировками. Также и жизнь в большом городе, где население больше, а следовательно и возможность конфиденциальности возрастает, способствует супружеским изменам. Когда супруги не общаются с друзьями супругов, их семьями и не участвуют в религиозной и другой деятельности членов семьи, увеличивается вероятность того, что супруги нарушат данные обеты.

Единственная переменная, которая связана скорее с взаимоотношениями в целом, а не с личными характеристиками, заключается в том, что люди, состоящие во внебрачной сексуальной связи, чаще

недовольны и неудовлетворены своими эмоциональными и физическими отношениями с супругами. Гораздо важнее определить, что возникает раньше — неудовлетворенность или неверность? Иногда даже может быть и такое, что неудовлетворенность следует за неверностью. Это происходит в результате чувства вины или в сравнении с новым опытом, как, например, бывает, когда неудовлетворенность мотивирует секс вне брака.

*В о п р о с д л я к р и т и ч е с к о г о
размышления. Почему, как вам кажется, люди чаще
изменяют супругам в молодости?*

Насколько распространены супружеские измены?

Какая бы ни была мотивация, все равно трудно определить, насколько распространены супружеские измены. Как показывают отчеты Кинси, приблизительно 50 % мужчин и 25 % женщин в его выборках к 40 годам хотя бы один раз изменяли в браке. В более недавних выборках встречается гораздо больший разброс данных. По данным исследований в институте Кинси в конце 1980-х годов, приблизительно 40 % мужей и 30 % жен состояли во внебрачных сексуальных связях (Reinisch et al., 1988). Статистика же в ряде журнальных опросов, в том числе в «Космополитене», «Плейбое», «Редбуке» и «Нью Вуман» более высока, однако, как мы уже говорили в главе «Сексологические исследования: методы и проблемы», журнальные обзоры всегда очень ненадежны.

Опрос 3432 американцев в возрасте от 18 до 59 лет во время национального опроса (NHSLs) предоставляет более точные данные о внебрачных связях. Этот опрос

показывает, что от 15 до 25 % супругов время от времени изменяли мужьям и женам. Тем не менее 94 % всех опрошенных, состоявших в браке, ответили, что в течение последнего года они не изменяли супругам (Laumann et al., 1994).

Влияние внебрачного секса на супружеские отношения

Секс вне брака оказывает различное влияние на брак. Когда тайная сексуальная связь обнаруживается, то «обманутый» супруг может почувствовать себя опустошенным. Он или она могут испытывать самые разные эмоции, в том числе чувства неполноценности и отверженности, гнев, негодование, обиду, стыд и ревность. Ревность возникает из представления о том, что неверный супруг отдал что-то, принадлежащее исключительно другому партнеру. У мужчин ревность на сексуальной почве возникает из ощущения собственности. Также тут может примешиваться и страх того, что тот, другой человек, займет в жизни изменившего супруга главенствующую позицию, которая раньше принадлежала исключительно супругу. Тем не менее не обязательно, что если измена будет раскрыта, то это пагубно скажется на качестве брака. В некоторых случаях неверность одного из супругов побуждает обоих попытаться найти и устранить источники разногласия в отношениях. И этот процесс может в конце концов улучшить качество брака (Wiviott, 2001).

Данные, которые у нас есть, создают туманную картину о влиянии внебрачного секса как на отдельного участника, так и на супружескую пару в целом. Как

показал национальный обзор супружеских пар Блумштейна и Шварца (Blumstein, Schwartz 1983), моногамные пары в их выборке реже разводились, чем пары, в которых один или оба партнера состояли во внебрачной связи. Эти данные соответствуют и тому факту, что разведенные люди в качестве причины разрыва семейных уз часто называют измену (Kelly, 1982). Тем не менее мы не можем делать вывод о том, что эта очевидная связь обязательно является причинно-следственной. По крайней мере в некоторых случаях внебрачная связь может оказаться лишь *симптомом* распадающегося брака, а не причиной развода. Кроме того, внебрачная связь, вне зависимости от того, обнаруживают ее или нет, часто ведет к утрате самоуважения у совершившего ее. Также у изменившего супруга может возникнуть и сильное чувство вины, стресс, связанный с ведением тайной жизни. Кроме того, это может существенно испортить его репутацию, привести к потере любимого человека, а также принести неожиданные проблемы в связи с фактом заболеваний, передающихся половым путем.

*В о п р о с д л я к р и т и ч е с к о г о
размышления.* Почему вы думаете, что молодые люди стремятся вступить во внебрачную связь?

Внебрачные отношения с согласия обоих супругов

Когда оба партнера изменяют друг другу, и оба знают об этом и с этим соглашаются, то такие отношения называются **внебрачными отношениями с согласия партнеров**. Такие отношения встречаются в самых разных формах. О некоторых из них мы рассказываем во

вставке «Отношение к сексу вне брака в других культурах». Мы коротко расскажем о двух формах таких отношений: свингерстве и открытом браке.

Внебрачные сексуальные отношения с согласия партнеров. Сексуальные отношения вне брака с ведома и согласия другого супруга.

Лики сексуальности. Отношение к сексу вне брака в других культурах

Во многих культурах существуют нормы, ограничивающие внебрачный секс. Тем не менее во многих обществах секс вне брака ограничивается гораздо меньше, чем в нашем обществе. В ряде культур даже есть формальные правила, предоставляющие человеку право заниматься сексом вне брака в определенных обстоятельствах — во время праздников, или как часть брачной церемонии, или даже служить выражением гостеприимства (Frayser, 1985).

За некоторым исключением, мужчинам во всем мире предоставляется больше свободы в выборе партнеров вне брака, чем женщинам. Хотя некоторые незападные общества в той или иной форме разрешают замужним женщинам секс вне брака (Gebhard, 1971). Далее мы приводим примеры того, каким бывает дозволенный секс вне брака в разных культурах.

Аборигены из района Арnhem в Западной Австралии полностью разрешают как женам, так и мужьям заниматься сексом вне брака. Они приветствуют разнообразный опыт и новизну внебрачных связей. Многие также отмечают, что супруги после таких экспериментов, сильнее привязываются друг к другу.

Жители Полинезии, Маркизских островов хотя открыто и не защищают внебрачный секс, тем не менее негласно одобряют такую активность. Так, например, у полинезийцев жена часто занимается сексом с молодыми юношами, друзьями мужа или его родственниками. И наоборот, ее муж вступает в связь с молодыми незамужними девушками или с сестрами жены. В культуре Полинезии открыто поощряется обмен партнерами и сексуальное гостеприимство. Одиноким гостям предлагают секс с хозяином или хозяйкой. У эскимосов также практикуется сексуальное гостеприимство, когда супруга занимается сексом с мужчиной-гостем.

У народности туру в Центральной Танзании брак рассматривается в первую очередь как сотрудничество, экономическая и социальная связь. Считается, что привязанность и любовь мужа и жены неуместны. Большинство представителей этой культуры предполагают, что нестабильность любви и привязанности подвергает опасности взаимоотношения в браке. У народа туру существуют правила романтической любви, они называются Мбуа. Согласно этим правилам, супруги могут искать любовь на стороне, при этом стабильности их брака ничто не угрожает. И муж и жена активно стремятся к сексуальным связям на стороне.

Зато в странах Ближнего Востока не только не приветствуется секс вне брака, но и происходят «убийства в защиту чести и достоинства». В этом случае мужчины и его родственники мужского пола защищают честь семьи, убивая «неверных» за совершение реального или предполагаемого адюльтера. Убийства в защиту чести и достоинства случаются на протяжении веков и прикрываются молчанием. В Иордане, Ираке,

Ливане, Марокко, Турции и Сирии закон на такую практику смотрит сквозь пальцы. На Гаити и в Пакистане также редко наказывают мужчин, которые совершают убийства чести, хотя там и нет специальных законов, которые бы оправдывали эти преступления. (Walker, 2000b). В Иордане, где только начинается активная борьба с преступлениями такого рода, ежегодно фиксируется около 25 подобных убийств в год. Но чаще всего «убийства в защиту чести и достоинства» списываются на счет самоубийств или несчастных случаев (Golden, 1998).

Наказания за «убийства в защиту чести» минимальны. Преступников, которых удалось разоблачить, как правило, помещают в тюрьму от трех месяцев до года. Часто бывает так, что брату мужа, которому еще нет 18 лет, поручают убить «изменившую» женщину. Это делается с расчетом, что его осудят как несовершеннолетнего и он будет находиться короткое время в заключении в подростковой колонии. Также его не поставят на учет как уголовного преступника (Gold, 1998). Так, в одном случае 15-летнему мальчику, жителю Иордана, показалось, что его 14-летняя сестра завела интрижку. Тогда он ее просто задушил. Как впоследствии показало вскрытие, девушка была девственницей. Однако попытки, предпринимаемые в Иордане для того, чтобы установить более суровые наказания за «убийства в защиту чести», наталкиваются на противостояние законодателей, которые считают, что более суровые уголовные наказания за такие преступления приведут к аморальности женщин.

Свингерство(swinging) — это такая форма секса вне брака, когда супружеские пары обмениваются своими внебрачными партнерами (Atwood & Siefer, 1997). Эта форма сексуальной активности в прошлом называлась «обменом женами». Однако сейчас этот термин не употребляется свингерами, потому что он подразумевает собственническое отношение мужчин к женщинам. В свингерстве же муж и жена одновременно принимают участие в этой форме секса. Как правило, они участвуют в этом оба. Обычно это происходит в пригородных гостиницах, клубах. Иногда же пары, чтобы испытать «особенное приключение», даже живут вместе с другими такими же парами. Отличие свингерства от обычных внебрачных сексуальных контактов в том, что здесь принимают участие оба партнера. Многие свингеры считают, что эта форма секса более приемлема в моральном отношении, чем тайная связь.

Свингерство (*swinging*).*Обмен партнерами между несколькими, часто женатыми, парами для сексуального взаимодействия.*

Исследования в 1970-х и 1980-х годах показали, что приблизительно 5 % мужчин и женщин в США когда-либо занимались свингерством (Duckworth & Levitt, 1985; Tavris & Sadd, 1977). В 2000 году вышел документальный фильм: «Стиль жизни: групповой секс в пригородах». В нем рассказывалось о природе свингерства и о том, насколько распространен этот вид секса. Режиссер показал, что во всех штатах, кроме Северной Дакоты, есть по крайней мере один свингерский клуб. В клубах свингеры имеют возможность наладить контакты приблизительно с 3 миллионами других свингеров в

Северной Америке (Chicano, 2000). В фильме есть одна короткая откровенно сексуальная сцена, но в основном он состоит из интервью с типичными свингерами — представителями среднего класса, супружескими парами средних лет из пригородов. Эти пары время от времени занимаются свингерством, чтобы поддержать гаснущий в длительном браке сексуальный интерес и получить сексуальное удовлетворение, которое так ценится в нашем обществе. Этот фильм показывает, что в культуре свингеров распространен групповой секс и бисексуальность среди женщин, но не мужчин (Holden, 2000).

Открытый брак и полигамия

В 1972 году книга «Открытый брак» Джорджа и Нины О'Нилл привлекла внимание широкой публики к концепции **открытого брака**. В такой форме брака пары соглашаются со вступлением своих супругов в интимные сексуальные отношения вне брака. В последние годы для описания многочисленных любовных отношений на основе соглашения используется термин *многобрачие или полигамия*. Защитники такого вида брака уверены, что они отличаются от свингеров. Они считают, что в основе их сексуальных отношений лежит в первую очередь эмоциональная привязанность. При этом в сексе партнеры выражают свою способность любить одновременно нескольких людей. В литературе по открытому браку говорится о том, что это «осознанная полигамия», это честные, этичные взаимоотношения, состоящие из трио, открытых браков, групп пар и семей,

которые создаются по взаимному согласию партнеров (Graham, 1998).

Открытый брак. Это брак, в котором супруги по взаимному согласию вступают в интимные отношения с другими людьми.

Развод

Результаты исследований говорят о том, что пропорция браков, которые приводят к разводу, с 1950-х годов существенно возросла. Это показано в табл. 10.2. Вы можете увидеть, что соотношение разводов и браков в 1950-х годах составляло один к четырем, к 1977 же году это соотношение составляло уже один развод на каждые два брака. С 1977 года соотношение разводов и браков имеет тенденцию к выравниванию и остается относительно устойчивым. Также общий уровень разводов (количество разводов на 1000 жителей), как это видно из табл. 10.2 Б, за последние несколько лет выровнялся и даже снизился. В 1970 году на 1000 американцев приходилось 3,5 развода. Эта цифра постоянно возрастала, пока не достигла пика, составлявшего 5,3 развода на 1000 человек в 1981 году. С тех пор уровень разводов медленно снижался до 4,1 в 1999 году. Такое выравнивание статистики разводов отчасти может отражать снижение общего количества регистрируемых браков, а также увеличение числа пар в Америке, которые живут вместе, не регистрируясь, поэтому разрыв их отношений не включается в статистику разводов.

Таблица 10.2. Уровень браков и разводов в США

А) Количество и коэффициент разводов и браков, 1950, 1977 и 1996 годы ^[67]

	1950	1977	1996
Количество разводов	385 000	1 097 000	1 150 000
Количество браков	1 667 000	2 176 000	2 344 000
Коэффициент	1:4	1:2	1:2

Б) Количество браков и разводов на 1000 американских жителей, 1970-1999-е годы

	1970	1975	1980	1985	1990	1995
Брак	10,6	10,0	10,6	10,2	9,8	9,8
Развод	3,5	4,8	5,2	5,0	4,7	4,7

(Источники:А) Американское бюро переписи (U.S. Bureau of the Census), 1978, 1985, 2000. Национальный центр статистики по здоровью (National Center for Health Statistics), 1982, 1985, 1989, 1992, 1995, 1997, 2001. Б) Американское бюро переписи (U.S. Bureau of the Census), 1985, 1988. Национальный центр статистики по здоровью (National Center for Health Statistics), 1989, 1992, 1995, 1997.)

Тот факт, что половина всех браков теперь заканчивается разводом, можно считать признаком социального отрицания института брака. Хотя такая интерпретация и не совсем точна. Ведь почти 96 % взрослых все-таки вступают в брак в течение жизни, а

большинство разведенных людей женятся снова. Фактически, большой процент разводов приходится на людей, которые уже имели по несколько браков и разводов. Поэтому гораздо чаще первые браки сохраняются вопреки выводу, который мы могли бы скоропалительно сделать, взглянув на статистические данные.

Можно сказать также, что увеличение числа разводов подтверждает веру людей в возможность счастливого брака. Один автор отмечает следующее:

«Вероятно, статистика разводов не отражает реального положения вещей... Скорее всего, уровень разводов говорит о сентиментальных надеждах людей, об их отчаянном стремлении к узаконенному праву на бесконечное счастье, в которое вопреки всем сомнениям мы продолжаем верить. Пусть это выглядит нереалистично, но так соблазнительно. Сейчас развестись можно легко. Для этого нужно меньше 100 долларов. Но при этом все же половина наших супружеских пар продолжает жить вместе в богатстве и в бедности до тех пор, пока смерть не разлучит их. Пожалуй, никогда еще положение вещей не было лучше»
(*Holland, 1998, p. 93*).

В чем причины высокого уровня разводов

Многие авторы, пишущие о браке, указывают на факторы, объясняющие высокий уровень разводов в Америке. Одной из наиболее часто упоминаемых причин была относительная легкость получения развода начиная с 1970-х. Тогда законы, касавшиеся разводов, были

существенно либерализованы. Развод стал возможен без поисков причин для обвинения супруга. Юридическая процедура упростилась. Поэтому супруги начали разводиться гораздо чаще. В 1997 году Луизиана стала первым штатом, который предложил парам, подавшим заявление на вступление в брак, заключить «брак по контракту». Эта новая форма брака должна была укрепить брак и способствовать его продолжительности, а также облегчала процедуру развода. Пары, которые предпочитают договорной брак, должны пройти консультирование до брака, а также дополнительное консультирование, если после заключения брака между ними возникают серьезные проблемы. Ожидание окончательного развода растягивается от 180 дней до 2 лет, за исключением тех случаев, когда один из супругов совершает насилие дома, жестоко обращается с ребенком, изменяет или совершает уголовное преступление. В соответствии с этим законом, когда пара собирается вступить в брак, она может выбрать: заключать ли ей стандартный брак или брак по контракту. Принятие такого решения дает повод для большего общения пар, планирующих свою будущую совместную жизнь. Некоторые другие штаты приняли такие же законы о брачном контракте, и еще много штатов рассматривают возможность принятия аналогичных законов (Crary, 1999).

Количество разводов стало возрастать еще и потому, что общество перестало «клеймить» разведенных (Holland, 1998). По мере того как по закону стало проще получить развод и к разведенным людям перестали прикреплять ярлыки, все больше детей стало воспитываться разведенными родителями. В свою очередь исследование показывает, что часто, когда дети

воспитываются разведенными родителями, их собственные браки впоследствии также распадаются (Amato, 2001). Причины такой корреляции неизвестны. Но вероятно, дети просто перенимают от родителей недостаток навыков по сохранению брака и решимости сохранить брак. Кроме того, более частым разводам могут способствовать повышенные по сравнению с прежними ожидания от брачных и сексуальных отношений. Поэтому люди чаще разочаровываются и не хотят сохранять не удовлетворяющий их брак. Также на число разводов влияет и возросшая экономическая независимость женщин (Heidemann et al., 1998; Knoester & Booth, 2000). Люди стали более состоятельными, поэтому некоторым легче содержать многочисленные семьи. Кроме того, религиозные общины больше не оказывают серьезного влияния на жизнь людей (Blackmun, 1996a).

Как показали исследования, две переменные — возраст в браке и уровень образования супругов — влияют на вероятность того, что брак закончится разводом. Люди, вступающие в брак до 20 лет, разводятся в 2 раза чаще, чем те, кто вступает в брак после 20 лет. Люди, которые вступают в брак после 30 лет, разводятся еще реже. Корреляция между возрастом при вступлении в брак и уровнем разводов особенно интересна, если учесть растущую тенденцию вступать в первый брак в более позднем возрасте. До 1900 года большинство пар в США вступали в брак еще совсем подростками. В 1950 году средний возраст вступления в первый брак составлял 22 года для мужчин и 20 для женщин. К 2000 году эти цифры возросли до 26 для мужчин и 24 лет для женщин. Вероятно, тот факт, что в США происходит выравнивание и незначительное

снижение уровня разводов, отчасти связан с влиянием общего увеличения возраста вступления в первый брак.

Представляется также, что уровень образования и число разводов обратно пропорциональны. То есть чем ниже уровень образования, тем выше уровень разводов. Единственное исключение — непропорционально высокий уровень разводов у женщин с научной степенью выше бакалавра. Вероятно, подобную статистику определила возросшая экономическая и социальная независимость таких женщин (Martin & Vumpass, 1989; Norton & Moorman, 1987).

В одном из исследований приводятся ценные эмпирические данные о том, что именно разведенные люди считали причиной разрыва отношений (Cleek & Pearson, 1985). Исследователи провели опрос более 600 разведенных мужчин и женщин. Наиболее часто в качестве причин разводов как мужчины, так и женщины называли проблемы в общении, а также ощущения несчастья и несовместимости.

Антрополог Хэлен Фишер, автор книги «Анатомия любви: естественная история моногамии, адюльтера и развода» (*Anatomy of Love: the Natural History of Monogamy, Adultery, and Divorce*, 1992), предложила противоречивую версию, описывающую, как протекают взаимоотношения от страстной влюбленности до развода. Фишер утверждает, что в процессе эволюции у человека сформировалась генетическая программа серийных браков. То есть у людей от природы есть тенденция расставаться через каждые четыре года. Этот паттерн она называет «зудом по прошествии четырех лет». Для подтверждения своей гипотезы Фишер приводит статистику разводов из 62 культур, в которой

действительно обнаруживается, что самое большое число разводов приходится на четвертый год брака. В этом «зуде», как считает ученый, проявляется древний паттерн спаривания. Так, первые пары людей должны были оставаться вместе до тех пор, пока ребенок не приобретет хотя бы частичную независимость. И этот период занимал приблизительно четыре года. Рождение же еще одного ребенка в этот первоначальный период в четыре года приводило к тому, что брачный союз продлевался еще на четыре года.

< Вопрос для критического размышления. Почему, как вы считаете, взрослые, которых растили разведенные родители, сами чаще разводятся?

Адаптация к разводу

Хотя цепь событий, приводящих к браку, у каждого человека уникальна, большинство вступающих в брак все же надеется, что их союз будет прочным и долговечным. Развод часто приводит к тому, что эта надежда рушится. К тому же в жизни такого человека происходят и другие утраты: человек теряет супруга или супругу, привычный образ жизни и связанное с этим ощущение безопасности. Иногда человек утрачивает часть собственного «я», бывает, что теряет возможность воспитывать своих детей (DeGarmo & Kitson, 1996). Многие, кто также прекращает любую интимную связь, испытывают подобные ощущения потери.

Утрату, которую человек чувствует при разводе, сопоставима с утратой любимого человека в связи с его смертью (Napolitane, 1997). И в том и в другом случае

человек чувствует сильную печаль. Но конечно, здесь есть существенные отличия. Когда человек печалится из-за смерти близкого, то ему могут помочь ритуалы и социальная поддержка. А вот для разведенных людей нет никаких ритуалов, которые бы предоставляло общество. Сначала человек может чувствовать потрясение: «Это не могло случиться со мной». Потом человек теряет, ему кажется, что весь мир вокруг него перевернулся. Эмоциональные состояния такого человека резко меняются. Может возникнуть сильное ощущение вины. Часто возникает чувство одиночества. Наконец (лишь через несколько месяцев или через год), возникает ощущение облегчения и принятия происшедшего. Если через несколько месяцев после развода человек не примирился с тем, что произошло, ему может потребоваться профессиональная помощь психотерапевта.

Несмотря на то что развод часто сопровождают неприятные и болезненные чувства, в процессе адаптации, сопутствующей разводу, есть потенциал личностного роста. Многие люди впервые в жизни испытывают чувство независимости и автономии. Другие вдруг понимают, что одиночество дает им возможность более полно осознать себя, так как эта возможность подавлялась в браке. Когда разведенный человек заново учится общаться с другими и получает эмоциональную поддержку, это снижает ощущение одиночества. Развод дает человеку возможность заново оценить себя и свое прошлое. Такая оценка приводит к тому, что человек начинает «новую жизнь».

Разведенным людям бывает трудно перейти от семейных отношений к сексуальным отношениям вне брака. Недавно разведенные люди, как правило, имеют

противоречивые чувства по отношению к сексу. Чувства гнева, отрицания, страха, которые остаются после развода, могут стать препятствием для создания новых интимных отношений. Чтобы защитить себя от эмоционального дискомфорта и новых травм, некоторые стараются не вступать в сексуальные связи. Другие же, наоборот, заводят многочисленных и кратковременных партнеров.

Несмотря на все проблемы, с которыми сталкиваются недавно разведенные люди, когда пытаются завязать сексуальные отношения без брака, подавляющее большинство разведенных все же ведет сексуально активный образ жизни уже в первый год после разрыва брака (Stack & Gundlach, 1992). Даже несмотря на распространенные тревоги, связанные со СПИДом, люди все равно ведут активную сексуальную жизнь после развода. По данным одного национального опроса, 74 % разведенных и 80 % просто разошедшихся людей сообщили о том, что активно занимались сексом в последние 12 месяцев (Smith, 1991).

Приблизительно четыре из пяти разведенных людей женятся еще раз. Часто это происходит в течение первых трех лет после развода (Lown & Dolan, 1988). Хотя многие из тех, кто вступил в брак повторно, сообщают, что их второй брак лучше первого, как показывает статистика, второй брак чаще заканчивается разводом, чем первый (Gapong & Coleman, 1989; Lown et al., 1989). Вероятно, человек выше ценит второй брак, потому что уже пытается прилагать больше усилий для хорошего общения с партнером, реже строит романтические иллюзии и старается разрешать возникающие конфликты более эффективно. Тем не менее человек также более придирчиво оценивает второй брак и реже остается с

партнером, если дела идут плохо. Некоторые исследователи отмечают, что второй брак оказывается неудачным еще и потому, что однажды уже пережив травму развода, человек перестает бояться и избегать развода (Blumstein & Schwartz, 1983). Более того, финансовые стрессы, связанные с повторным браком (алименты, воспитание детей, большие затраты на новое жилье и т. д.) становятся серьезной причиной для разногласий и разводов в тех семьях, где брак заключается повторно.

Сексуальность и старение

Для молодых людей изменение сексуальной жизни, обусловленное старением, представляется отдаленной и несерьезной проблемой. Тем не менее в более старшем возрасте многие люди начинают замечать изменения в своем сексуальном реагировании. Некоторые женщины и мужчины, которые понимают природу этих изменений, могут воспринять их как должное. Другие же, не зная об этом, испытывают чувство тревоги и беспокойства.

Существенный источник замешательства и разочарования, которые ощущают многие стареющие люди, — это распространенное представление о том, что пожилые люди не испытывают радостей сексуальной жизни (Kellett, 2000). Тем не менее в действительности сексуальная жизнь пожилых людей может стать даже более качественной. Как показывает репрезентативная выборка людей старше 60 лет, 61 % из них указали, что их сексуальная жизнь в настоящее время была или такой же, или даже более физически удовлетворяющей, чем в

возрасте после 40 (Dunn & Cutler, 2000). Вот что рассказала одна 76-летняя женщина:

«Когда я вышла замуж 47 лет назад, и моему мужу и мне было по 29 лет, и мы оба были девственниками. Когда я росла, мне говорили, что секс предназначен только для продолжения рода, поэтому нам нелегко было приспособиться друг к другу. У меня очень много времени и энергии ушло на то, чтобы завести детей, воспитывать их. Мой муж (трудоголик) строил карьеру. Так что секс был несущественной частью нашей жизни. Теперь, когда нам обоим по 76 лет и у нас есть масса времени, хорошее здоровье и финансовое благополучие, наша сексуальная жизнь стала просто замечательной. Это часть нашей полноценной во всех отношениях жизни. И в действительности сейчас настали самые лучшие годы нашей жизни.» *(Из авторских архивов)*

Почему в нашем обществе бытует представление о том, что в пожилом возрасте люди не занимаются сексом? На это есть ряд причин. Отчасти ответ состоит в том, что американская культура до сих пор находится под влиянием философии, в которой сексуальность приравнивается к деторождению. В связи с этим, когда человек выходит из репродуктивного возраста, то такое представление может оказать на него и его сексуальность сильное влияние. Более того, американское общество уделяет много внимания молодежи. В средствах массовой информации, как правило, любовь, секс, романтика и молодость изображаются как одно целое. В американском обществе распространено негласное представление о том, что пожилым людям не очень прилично интересоваться сексом и иметь сексуальные потребности (Mathias—Riegel, 1999). Как указывает консультант по

сексуальности человека и рецензент этой книги, студенты колледжа реагировали с недоверием и отвращением на дискуссии о сексе в пожилом возрасте. Когда в обществе так распространено отрицание проявления сексуальности в «золотые годы», неудивительно, что многие люди испытывают некоторое замешательство, когда слышат о сексуальности пожилых людей. Однако по мере того как стареет поколение «сексуальной революции», такие представления постепенно уходят в прошлое (Jacoby, 1999; Zilbergeld, 2001). По мере того как среди населения возрастает процент пожилых людей (12 % в 1980, 20 % в 2000; табл. 10.3), все чаще на рынке сексуальных услуг встречаются объявления чувственных пожилых дам (Jarrell, 2000).

Таблица 10.3. Увеличение процента американского населения старше 65 лет

1900 — 4%

1980 — 12%

2000 — 20%

(*Источник: Segraves & Segraves, 1995.*)

Двойной стандарт и старение

Мы говорили о двойном стандарте и о том, как он соотносится с проявлением сексуальности у мужчин и женщин в подростковом возрасте и у взрослых людей. Так, чувства и поведение, считающиеся приемлемыми для мужчин, часто рассматриваются как неприемлемые

или неподобающие для женщин. Предрассудки и представления, обусловленные сексуальным двойным стандартом, сохраняются и в отношении людей пожилого возраста. Поэтому женщинам приходится особенно нелегко из-за подобного давления предрассудков.

Хотя у женщины и после менопаузы сохраняется возможность заниматься сексом, считается, что ее сексуальная жизнь уже в прошлом. При этом с точки зрения продолжительности человеческой жизни это происходит сравнительно рано. В популярных телефильмах и программах, как правило, женщины постарше изображаются в роли или заботливых воспитателей, или мстительных манипуляторов, а никак не сексуальных очаровашек (Daniluk, 1998). Стереотипное культурное представление о сексуально привлекательной женщине обязательно включает молодость. Чем женщина становится старше и перестает соответствовать установленному стереотипу, тем она считается все менее и менее привлекательной (Bakos, 1999; McQuaide, 1998). В нашем обществе даже молоденьким девушкам советуют не хмуриться («У тебя будут морщины»). Косметика, модная одежда и даже пластическая хирургия часто используются для того, чтобы как можно дольше поддерживать молоджавый вид.

А в отношении мужчин все как раз наоборот. Считается, что их привлекательность с возрастом только увеличивается. Седые волосы и морщины у мужчин считаются знаками достоинства и говорят о жизненном опыте и мудрости. Профессиональные достижения женщин часто воспринимаются как угроза потенциальному партнеру-мужчине. Однако сексуальная привлекательность мужчины часто зависит от его

достижений и социального статуса. И то и другое может с возрастом приобретать все большее значение.

Двойной стандарт старения выражается еще и в том, как вступают в брак пожилые люди. Часто можно услышать о браке «могущественных» пожилых мужчин и молодых привлекательных женщин, но не наоборот. Брак 55-летнего мужчины и 25-летней женщины, вероятно, вызовет не такой сильный резонанс, как брак 55-летней женщины и 25-летнего мужчины. Как и можно было бы ожидать, пары пожилых мужчин и молодых женщин намного более распространены, нежели обратное явление (браки пожилых дам и юношей). Так, 60-летний Шон Коннери выглядит на свой возраст, и при этом читатели журнала *People* считают его «самым сексуальным мужчиной». Женщину такого же возраста будут считать настолько привлекательной, насколько она выглядит моложе своих лет, но ее никогда не признают «самой сексуальной женщиной» (Daniluk, 1998).

В одном исследовании (Stimson et al., 1981) делается вывод о том, что аспекты сексуальности, которые способствуют общему ощущению благополучия в пожилом возрасте, различны для мужчин и женщин. Так, для пожилых мужчин наибольшее значение одинаково имеют как сексуальная активность, так и привлекательность для противоположного пола. Для пожилых женщин соотношение иное. Так, сама сексуальная активность у женщин, по-видимому, не связана с общим чувством благополучия. Решающее значение здесь имеет ощущение сексуальной привлекательности для другого пола. Так, когда пожилая женщина больше не считает себя привлекательной, снижается ее общее ощущение благополучия. Однако если мы примем во внимание, что привлекательность и

молодой возраст женщин часто приравниваются друг к другу, старение может оказывать более сильное воздействие на ощущение общего благополучия у женщин. Мужчины не испытывают серьезных беспокойств по этому поводу.

Писательница Сьюзан Зонтаг в ответ на двойной стандарт старения предложила альтернативную точку зрения:

«У женщин есть еще один выбор. Они могут захотеть стать мудрыми, а не просто милыми; стать компетентными, а не просто полезными; они могут желать стать сильными, а не просто изящными; они могут стремиться к чему-то и ставить цели ради самих себя, а не только для мужчин или детей. Они могут позволить себе стареть естественно и не чувствовать при этом замешательства, активно протестуя и не подчиняясь условностям общества, в котором распространен двойной стандарт старения. Вместо того чтобы как можно дольше оставаться девочками, которые потом унизительно быстро стареют и становятся женщинами преклонных лет, а потом превращаются в отвратительных старух, у них есть блестящая возможность стать женщинами — и дольше оставаться активными взрослыми. И для такой «эротической карьеры» у женщин есть все данные. Женщины должны позволить своей внешности смело рассказывать о прожитой ими жизни» (1972, р. 38).

Секс в пожилом возрасте

Мы видели, что наше общество воспринимает пожилой возраст как время, когда сексуальность больше

не играет большой роли в жизни человека (Adams et al., 1996; Brown, 2000a). А что же говорят исследования о реальной роли сексуальности у пожилых людей в нашем обществе?

Сексуальность обогащает жизнь многих пожилых людей и делает ее более насыщенной. Фактически, как показывают данные исследований, сексуальный интерес и активность продолжают играть большую роль на всем протяжении человеческой жизни и составляют естественную часть процесса старения. Как показала репрезентативная выборка мужчин и женщин 60 лет и старше, около половины из них «сексуально активны». Сексуально активным человеком считался тот, кто принимал участие в половом акте, занимался оральным или анальным сексом или мастурбировал по крайней мере раз в месяц (Дупп & Cutler, 2000). Тем не менее количество людей, занимающихся сексом, уменьшается с каждым десятилетием, как мы видим в табл. 10.4. Таким образом, человек действительно с возрастом реже занимается сексом. На его сексуальную активность может повлиять ряд факторов. Однако многие остаются сексуально активными и после 80 и даже позже и с успехом приспосабливаются к возрастным физическим изменениям, которые мы описали в главе «Сексуальное возбуждение и реагирование» (Budd, 1999).

Таблица 10.4. Процент сексуально активных пожилых людей

Сексуально активные люди в 60 лет М-71 Ж-51

Сексуально активные люди после 70 лет М-57 Ж-30

Сексуально активные люди в 80 лет и старше М-25
Ж-20

(*Источник: Dunn & Cutler, 2000.*)

Свидетельством увеличения сексуальной активности, к сожалению, являются и данные о возросшем проценте заражения ВИЧ (или СПИДом) в этой группе людей. Около 10 % людей старше 50 лет подвергаются одному или двум факторам риска, но редко проходят тестирование. Многие специалисты по охране здоровья обычно не предлагают пожилым людям пройти обследование на наличие болезней, передающихся половым путем (Broom, 1999).

Факторы, способствующие поддержанию сексуальной активности

Один из факторов, определяющих уровень сексуальной активности человека в пожилом возрасте, — это его индивидуальность. Если вам нравится читать детективы, разговаривать по телефону и есть шоколадное мороженое в молодости, то, вполне вероятно, и в 60 и в 70 лет ваши предпочтения не изменятся. Точно так же сексуальность в зрелом возрасте нужно рассматривать в контексте личности каждого человека. Как показывают исследования Кинси (1948, 1953), существует значительная корреляция между уровнем сексуальной активности человека в ранней зрелости и его сексуальной активностью в последующие годы. Другие исследования также показывают, что уровень сексуальной активности до среднего возраста и

впоследствии коррелируют между собой (Bretschneider & McCoy, 1988; Leiblum & Bachmann, 1988). И это справедливо для обоих полов. Конечно, вовсе не обязательно, что эти данные указывают на причинную взаимосвязь между сексуальной активностью в молодости и в зрелости. Просто может так оказаться, что люди, сильно интересующиеся сексом в молодости, сохраняют свой интерес и в преклонном возрасте.

Еще один фактор, способствующий поддержанию сексуальной активности в старости, — это, попросту говоря, непосредственно секс. Мастерс и Джонсон (1966) указывали, что регулярный секс (будь то мастурбация или секс с партнером) — это основной фактор, способствующий поддержанию удовлетворительного сексуального функционирования в зрелости и преклонном возрасте. Люди, которые продолжают вести сексуально активный образ жизни, реже сталкиваются с сексуальными проблемами, чем те, кто перестал заниматься сексом. В одном исследовании обнаружилось, что гораздо чаще пожилые люди утверждают, что мастурбируют (62 %), чем действительно делают это (Brecher, 1984). В этом исследовании также обнаруживается, что с возрастом и мужчины и женщины мастурбируют реже. Также о факте мастурбации мужчины всех возрастов сообщали гораздо чаще, чем женщины (табл. 10.5).

Таблица 10.5. Процент пожилых людей, которые сообщают, что они мастурбируют: различия между мужчинами и женщинами

Возраст 50–59 М-66 Ж-47

Возраст 60–69 М-50 Ж-37

Возраст 70 и старше М-43 Ж-33

Состоят в браке М-52 Ж-36

Не состоят в браке М-63 Ж-54

(*Источник: Brecher, 1984.*)

Третий фактор, определяющий сексуальную активность в пожилом возрасте, — это здоровье. Гораздо больше на сексуальное функционирование влияют плохое здоровье и болезни, чем сам возраст (Pope, 1999; Sander, 1999). С возрастом физические проблемы становятся все более серьезным препятствием для функционирования человека, в том числе и в сексуальной сфере. В длительных отношениях болезнь одного человека обычно изменяет не только индивидуальные сексуальные проявления этого человека, но и сексуальное поведение партнера (Dunn & Cutler, 2000; Segraves & Segraves, 1995). Регулярная физическая активность (прогулки, легкие пробежки, спортивная ходьба, плавание и т. д.) и здоровое питание не только укрепляют его общее и сексуальное здоровье, но и усиливают сексуальное желание и эротические способности человека (Clements, 1996).

[68]

Пожилым людям вовсе не стоит отказываться от досуга и развлечений. Просто делать это надо не так часто и в более спокойном ритме. То же касается и сексуальной жизни человека, особенно если пожилой человек не испытывает сексуальных тревог и не

придерживается неверных представлений о сексуальности.

Более редкий, но качественный секс

Несмотря на то что в пожилом возрасте чаще возникают физические недомогания и боли и замедляется физическое функционирование, для многих секс в пожилом возрасте приносит особое удовольствие. Когда пары поддерживают длительные отношения, то часто в пожилом возрасте у них появляется даже больше возможностей для сексуального выражения. В преклонном возрасте человек начинает испытывать все меньше стрессов, связанных с работой, детьми, профессиональными достижениями, и у него появляется больше времени для общения с партнером. Как считают некоторые, их сексуальная жизнь явно улучшается в связи с тем, что у них появляется больше возможностей расслабиться и заниматься любовью дольше. С возрастом люди реже вступают в генитальный контакт, однако они с интересом и удовольствием ласкают друг друга, обнимают и целуют. И такой интерес может быть стабильным и даже возрастать (Kellett, 2000). Так, психологи провели исследования степени сексуальной удовлетворенности женщин 50 лет и старше. Они обнаружили, что сексуальная удовлетворенность женщин коррелировала (в нисходящем порядке по степени важности) с общей удовлетворенностью в браке, с большой частотой их собственных оргазмов и оргазмов их супруга, с повышенной сексуальной активностью, с некоитальными видами сексуальной активности (Young et al., 2000).

Расширение репертуара любовных занятий помогает поддержать и увеличить удовольствие. Как показал один опрос пожилых людей, многие из них нашли новые техники для поддержания или увеличения удовольствия от секса, несмотря на все возрастающие физиологические изменения. Так, например, 43 % женщин и 56 % мужчин занимались оральной стимуляцией партнеров. Некоторые использовали фантазию или сексуально откровенные материалы; другие занимались мануальной и оральной стимуляцией груди и гениталий, анальной стимуляцией, использовали вибратор, принимали различные позы во время коитуса, занимались сексом по утрам или просто ласкали и обнимали партнера (Brecher, 1984).

Пожилые люди среднего и высшего класса в отличие от представителей низших социоэкономических групп чаще занимаются другими видами секса помимо коитуса. В одном из исследований большинство мужчин, представителей низшего социоэкономического класса, прекращали заниматься сексом вообще, когда оказывались не в состоянии совершить половой акт с проникновением (Cogen & Steinman, 1990). Эти данные подтверждают сведения Кинси о том, что представители бедных слоев больше ориентированы на совокупление и считают любую альтернативу неприемлемой. Однако склонность к экспериментам, новые сексуальные стратегии и поддержка со стороны партнера помогают обоим партнерам продлить сексуальное удовлетворение. (Bachmann, 1991). Некоторые пожилые люди проходят индивидуальную терапию или терапию в парах, чтобы сделать свою сексуальную жизнь более насыщенной и полноценной (LoPiccolo, 1991).

Интимные отношения нужны человеку на протяжении всей жизни. И с возрастом, когда личность человека становится более зрелой, это может добавить этим отношениям новые и более глубокие измерения (Shaw, 1994). Вот как описывает свое состояние один мужчина:

«Сейчас мы с женой гораздо ближе друг другу, чем когда-либо раньше. Мы вместе уже семнадцать лет, но я не думаю, что раньше мы были с ней так близки. Теперь я думаю, что мы достигли достаточной гармонии внутри самих себя, чтобы вполне оценить степень и силу нашей близости. Наша близость стала настолько глубокой, интимной, сильной, что, честно признаться, я даже и не думал, что так бывает. Раньше мы также физически касались друг друга, были близки сексуально. Но если нет эмоциональной близости, то в действительности невозможно почувствовать другого человека. Теперь мы близки эмоционально и сексуально, и мы оба активные участники нашего брака» (Friedan, 1994, p. 279).

Люди старшего возраста также могут пересмотреть заново свои сексуальные и любовные отношения. Кроме того, несексуальные дружеские отношения обоих полов открывают возможности для нежного физического контакта, эмоциональной близости. В дружбе люди получают интеллектуальный стимул и возможность общаться друг с другом (Harris, 1999; Jacoby, 1999). В преклонном возрасте круг близких друзей помогает человеку избавиться от одиночества и поддержать жизненный энтузиазм, особенно если они не состоят в браке (Potts, 1997).

Довольно часто в пожилом возрасте у людей формируются новые сексуальные взаимоотношения. Вот что рассказывает одна 67-летняя женщина:

«Через восемь лет после того, как умер мой муж, во время путешествия в Нью-Орлеан я познакомилась с одним вдовцом. Мы почувствовали сильное физическое влечение друг к другу. Мы оба в течение многих лет не занимались сексом, но через два дня после знакомства мы оказались в одной кровати, а вся наша одежда была разбросана по полу. Секс (в качестве которого мы оба сначала сомневались) оказался потрясающим. Мы были сильно влюблены друг в друга, но решили не вступать в брак, потому что оба были очень привязаны к своему дому, нам обоим требовалось «личностное пространство» и мы оба были финансово независимы. Наши дети согласились с нашим стилем жизни и счастливы, что мы каждый для себя нашли своего «значимого человека».»
(Из авторских архивов)

Гомосексуальные отношения в преклонном возрасте

Большинство взрослых людей независимо от их сексуальной ориентации сталкиваются с проблемами и преимуществами пожилого возраста. Однако сексуальный опыт геев и лесбиянок может отличаться от опыта людей с традиционной сексуальностью. Стереотипное представление о том, что гомосексуалисты в целом в старости одиноки и несчастны, никак не подтверждается на практике. В действительности некоторые геи и лесбиянки могут быть лучше подготовлены к старению, чем многие гетеросексуальные мужчины и женщины.

Многие гомосексуалисты сами планируют свою финансовую поддержку и обзаводятся кругом друзей (Kellett, 2000). Если гомосексуалисты успешно справляются с проблемой принадлежности к заклейменной общественностью группе, то эта способность помогает им преодолеть и трудности, связанные со старением (Altman, 1999).

В одном исследовании обнаружилось, что удовлетворенность жизнью у пожилых мужчин-геев не отличается от удовлетворенности жизнью у других групп населения и даже превосходит их. Со временем у них действительно становится меньше сексуальных партнеров, но они часто ведут вполне стабильную сексуальную жизнь, и 75 % ею вполне удовлетворены. Большинство этих мужчин указывали, что они общаются в первую очередь со сверстниками (Berger, 1996). Общение и партнерство с людьми того же возраста имеет большое значение для обретения пожилыми геями чувства удовлетворенности собственной жизнью. Сексуальный рынок — бары и бани, в которых обычно встречаются молодые и физически привлекательные геи, часто оказывается негостеприимным для пожилых геев (Berger, 1996).

[69]

Что касается лесбиянок, то лесбиянки преклонного возраста обладают некоторыми преимуществами по сравнению с пожилыми гетеросексуальными женщинами. Поскольку их партнеры редко умирают намного раньше них, лесбиянки реже остаются в одиночестве, чем гетеросексуальные женщины. А если женщина все же остается в одиночестве, то число ее потенциальных партнеров не ограничивается. Более того, женщины реже

мужчин идеализируют физическую привлекательность, поэтому на лесбиянок не влияет двойной стандарт старения (Berger, 1996). Как показало исследование, большинство старых лесбиянок предпочитают в качестве партнеров женщин своего возраста (Dapiluk, 1998; Raphael & Robinson, 1980).

Путь к андрогинности

Часто с возрастом в индивидуальном стиле, в стиле общения и в сексуальном стиле проявляется андрогинность (Hyde et al., 1991). На биологическом уровне гормональные различия между женщинами и мужчинами с возрастом уменьшаются. Уровень эстрогена у женщин после менопаузы быстро понижается, а у мужчин после 30 лет постепенно снижается уровень андрогенов. Хотя пока остается неизвестным, как эти гормональные изменения влияют на склонность к андрогинности.

[70]

На психологическом и социальном уровне гендерно-ролевые различия между гетеросексуальными мужчинами и женщинами с годами также уменьшаются. В молодости от человека ждут выполнения четких гендерных ролей и обязанностей. Это период, когда мужчине нужно обеспечивать семью, поэтому он все внимание уделяет работе и карьере, а женщина занята воспитанием детей. Когда приближается пенсия и дети начинают жить отдельно, человека больше не сковывают гендерные роли. В результате у мужчин и женщин формируются более андрогинные паттерны поведения. В

брачных отношениях также часто происходит смена власти, власть женщины в семье возрастает (Chiriboga & Thurnher, 1980).

Как показало одно исследование, к 50 годам у пожилых мужчин и женщин часто формировались характеристики другого пола, при этом сохранялись и качества, присущие их полу:

«Люди, которые в 50 лет отличались хорошим психическим здоровьем, со временем приобретали все больше андрогинных качеств. Женщины становились более настойчивыми и аналитичными, при этом оставались заботливыми и эмоционально открытыми. Мужчины становились более щедрыми и экспрессивными, при этом они оставались настойчивыми и амбициозными» (Livson, 1983, p. 112).

Некоторые пожилые мужчины могут позволить себе более откровенно выражать чувства и личные качества. Также они способны быть более эмоционально откровенными в интимных отношениях (Friedan, 1994). Как показало одно исследование, когда мужчины становились эмоционально экспрессивнее, их сексуальный интерес также возрастал (Thomas, 1991).

Эти явления подготавливают почву для того, чтобы в зрелости гетеросексуальная пара смогла объединить два стиля сексуального поведения — мужской и женский. Более андрогинная ориентация дает возможность людям расширить свое понимание женской и мужской чувственности. Сексуальное поведение пожилых мужчин часто напоминает сексуальное поведение женщин. Так, для них большее значение приобретают фантазии и сама атмосфера, а не достижение оргазма. В пожилом возрасте люди отказываются от стереотипных

представлений о том, что женщинам важнее взаимоотношения, а мужчинам — генитальный секс. Как показало одно из исследований, на протяжении жизни женщины постепенно двигались к проявлению большей заинтересованности в генитальном сексе, а мужчин начинала интересовать сексуальность в целом, а не только генитальный секс. Таким образом, создавалась основа для более гармоничных отношений (Bangs, 1985). В действительности, по данным опросов, женщины 75 лет и старше чаще считали своего партнера «романтиком», чем молодые женщины (Jacoby, 1994).

Люди, которые с возрастом продолжают развиваться, могут достичь цельности своего «я» и преодолеть разрыв между женственностью и мужественностью, обычно существующий у мужчин и женщин (Shaw, 1994). Поэтому интимность в итоге становится слиянием в единое, цельное и всеобъемлющее «я» (Friedan, 1994; Wales & Todd, 2001). Вот что говорит один семейный врач и сексолог:

«Сущность сексуальной близости заключается не в том, чтобы овладеть какими-то особыми сексуальными навыками... а в способности дать себя глубоко познать и быть познанным своим партнером. Это так просто сформулировать, но трудно достичь в реальности, когда пары действительно приобретают способность видеть друг друга, видеть души друг друга во время занятий сексом. Все это требует смелости, целостности и зрелого отношения к себе. И не только этого, но намного большего, быть может, даже пугающего. Это смелое раскрытие всех своих чувств и проявлений перед своим партнером... Таким образом, взрослый эротизм служит

скорее функцией эмоциональной зрелости, чем физиологической реакцией» (*Schnarch, 1993, p. 43*).

Эта зрелость, которая может вести к сильной сексуальной близости, требует большого жизненного опыта, самопознания и принятия самого себя. Только тогда человек способен развиваться внутренне. Когда партнеры, достаточно прожившие и хорошо узнавшие себя и друг друга, владеют настоящим сокровищем «последней любви», то «первая любовь» новых партнеров, только что нашедших друг друга, в сравнении с этим переживанием может показаться просто пресной (*Schnarch, 1993*). Как говорит турецкая пословица: «В молодости любовь земная, а в старости — небесная» (*Koch-Straube, 1982*).

Вдовство

Конечно, супруг может умереть и в молодости, но обычно такое явление, как вдовство, свойственно более позднему периоду жизни. В большинстве случаев первым умирает мужчина. Эта тенденция стала более заметной в прошлом веке. Соотношение вдов к вдовцам с начала 1900-х годов и до конца 1990-х увеличилось больше чем в 2 раза (*Американское бюро переписи, 2000*).

Мужчины в среднем умирают на 8 лет раньше женщин (*Greene & Field, 1989*). На каждые 4,4 вдовы приходится один вдовец (*Американское бюро переписи, 2000*). Женщины, которые привыкли выражать свою сексуальность исключительно в браке, овдовев, внезапно остаются в одиночестве, в то время как пожилые мужчины, лишившиеся супруги, часто ищут себе новых

молодых партнерш. Пожилые же женщины, как мы уже отмечали в дискуссии о двойном стандарте, реже вступают в связи с молодыми людьми. Поэтому выбор потенциальных партнеров для многих пожилых женщин ограничен. Кроме того, у пожилых людей, живущих в домах для престарелых, возможности для сексуальных проявлений иногда зависят от установок и политики учреждения и его работников.

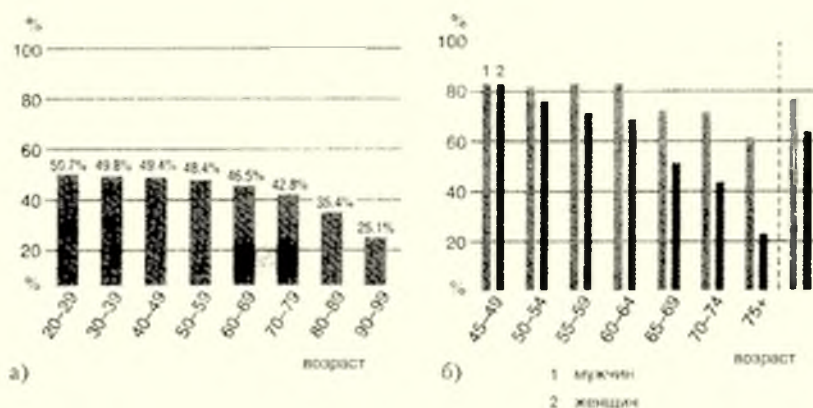


Рис. 10.1. а) Еще одни биологические часы. Процент мужчин от общего числа населения в соответствии с возрастной группой. (*Источник:U.S. Census Bureau, November, 1998.*) б) Недостаток партнеров. Сколько из них имеют партнера? Среди них намного больше мужчин, чем женщин, и этот разрыв увеличивается с возрастом. Половина женщин в возрасте от 60 до 74 лет и четыре из пяти женщин старше 75 лет остаются без партнера. (*Источник:Jacoby, 1999.*)

Однако многие пожилые люди продолжают интересоваться сексом, даже если не могут больше общаться с прежними партнерами (Milligan & Paluga, 1991). Как показал один опрос 200 здоровых людей в возрасте от 80 до 102 лет, 88 % мужчин и 72 % женщин фантазировали на тему секса (Bretschneider & McCoy,

1988). Для некоторых пожилых мужчин и женщин, овдовевших или разведенных, мастурбация может стать (или продолжать быть) формой сексуального выражения и реализации сексуальных фантазий. Как показало исследование 800 людей в возрасте от 60 до 91 года, женщины лучше начинают относиться к мастурбации (Start & Weiner, 1981). Вот как говорила одна женщина 60 лет:

«Когда два года назад умер мой муж, с которым мы прожили вместе 35 лет, я думала, что моя жизнь закончилась. Но я так много узнала за это время. Я научилась мастурбировать. Я впервые испытала оргазм. У меня появилась любовная связь. Впервые в жизни я установила близкие отношения с женщинами.» *(Из авторских архивов)*

Человек приспосабливается к вдовству иначе, чем к разводу. Овдовевшие люди, как правило, не испытывают чувства, что их брак не удался. Они могут испытывать сильную печаль, потому что были очень привязаны к ушедшему из жизни. Для некоторых эта эмоциональная связь настолько крепка, что все другие отношения кажутся им в сравнении с прежними просто пресными. Тем не менее многие овдовевшие люди снова вступают в брак. Это приблизительно половина овдовевших мужчин и четверть овдовевших женщин (Lown & Dolan, 1988).

Резюме главы

Жизнь людей, не состоящих в браке

— Хотя жизнь в одиночестве часто традиционно рассматривается как переходный период до брака или между браками, многие люди выбирают такой образ жизни как свой основной жизненный ориентир.

— С 1970 года увеличилось количество мужчин и женщин 20–30 лет, которые никогда не состояли в браке.

Сожительство

— В 1999 году почти 4,5 миллиона пар жили вместе (не состоя при этом в браке). Несмотря на то что риск развода среди тех, кто сначала живет вместе, а потом вступает в брак, больше, чем у пар, не живших вместе до брака, точный характер взаимоотношений между сожительством и браком нужно еще объяснить.

Брак

— Основная составляющие идеального брака в нашем обществе — это постоянные, сексуально исключительные и юридически оформленные отношения между двумя гетеросексуальными взрослыми.

— Есть много техник, позволяющих успешно прогнозировать вероятность того, что пара будет счастлива в браке. В эти техники входят анкеты, видеозаписи взаимодействия пар и физиологические данные, отражающие уровень возбуждения.

— В настоящее время сексуальные отношения в браке изменились. Секс в супружеской жизни стал более разнообразным, чем раньше.

Внебрачные отношения

— Один из супругов может вступить в сексуальные отношения вне брака без согласия партнера.

— Кинси обнаружил, что приблизительно 50 % женатых мужчин и 25 % замужних женщин к 40 годам участвовали во внебрачных сексуальных отношениях.

— Как показывают результаты журнальных исследований, процент супругов в Америке, участвовавших во внебрачном сексе, может быть гораздо выше, чем в исследованиях Кинси. Однако по данным национального опроса (NHSLS) это число оказалось намного меньше.

— Внебрачные отношения по взаимному согласию партнеров — это такие отношения вне брака, когда супруг знает о них и признает их. Примеры таких связей — сексуально открытый брак и свингерство.

— Свингерство — это такие отношения, когда пары одновременно участвуют в сексуальных связях с другими людьми и занимаются сексом в одном помещении. Этот вид отношений достиг пика популярности в 1970-х годах.

— Концепция сексуально открытого брака и полигамии может включать эмоциональные, социальные и сексуальные компоненты.

Развод

— Соотношение разводов и браков увеличилось от 1:4 (1950) до 1:2 (1996).

— С 1977 года уровень разводов (количество разводов на 1000 жителей) снизился.

— На увеличение числа разводов повлияла либерализация законов о разводе, ослабление социального клейма, связанного с разводом, нереалистические ожидания от брака и сексуальных отношений, возросшая экономическая независимость женщин и уменьшение влияния организованной религии.

— В одном серьезном исследовании обнаружилось, что наиболее распространенной причиной развода были проблемы в общении, а также ощущения несчастья и несовместимости.

— Развод, как правило, приводит к тому, что человеку приходится менять эмоциональный, сексуальный и межличностный стиль общения, а также привычный образ жизни.

Сексуальность и старение

— С возрастом у человека меняется сексуальное поведение, так как многие люди лишаются сексуального партнера. Одной из альтернатив оказывается мастурбация.

— Секс в преклонные годы иногда бывает более качественным, так как человеку становится важнее

эмоциональная близость. Также люди в более старшем возрасте склонны пересматривать свои сексуальные и любовные отношения. Для нормального сексуального функционирования и удовлетворения большое значение имеют нормальное физическое здоровье и упражнения.

— Часто с возрастом стереотипные гендерные роли стираются, человек проявляет больше андрогинных качеств и впоследствии объединяет в сексуальном стиле поведения не только типично женские, но и мужские качества.

— Физиологические и сексуальные изменения в преклонном возрасте не лишают человека возможности вести удовлетворяющую сексуальную жизнь.

— Соотношение вдов и вдовцов теперь составляет 4,4: 1.

Рекомендуемая литература

BERGER, RAYMOND (1996). *Gay and Gray: The Older Homosexual Man*. New York: The Haworth Press, Inc.

В этой книге на примере интервью и анкет с мужчинами-гомосексуалистами рассказывается о проблемах и сложностях старения геев.

BUTLER, ROBERT; and LEWIS, MYRNA (1993). *Love and Sex after Sixty*. New York: Harper & Row.

В этой книге приводится обширная и подробная информация о сексуальности в аспекте здоровья и социальной адаптации. Здесь многие полезные предложения излагаются в контексте индивидуальных

отличий, при этом поощряется личностный рост и развитие взаимоотношений.

CLEMENTS, MARCELLE (1998). *Improvised Woman*. New York: W. W. Norton.

На примере интервью с сотней одиноких женщин описаны их опыт и противоречивые чувства.

DUFF, JONNETTE; and TRUITT, GEORGE (1991). *The Spousal Equivalent Handbook*. Houston: Supply Beach.

Это прекрасное пособие для супругов. В этой книге содержатся полезные практические советы неженатым людям, живущим вместе (другого пола или того же пола), касающиеся юридических прав таких партнеров. В книге охватываются такие темы, как соглашение о совместной жизни, налоги, финансовое планирование, юридические услуги, медицинская страховка, доверенности и завещания.

GOTTMAN, JOHN; and SILVER, NAN (2000). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Crown Publishers.

В этой книге сочетаются научный подход и романтика. Здесь используются данные исследований, которые помогают парам укрепить свой брак. В этой книге вы также найдете упражнения и тесты для супружеских пар.

SCHNARCH, DAVID (1997) *Passionate Marriage: Sex, Love and Intimacy in Emotionally Committed Relationships*. New York: Norton.

В интересной дискуссии доказывається, что личностный рост и хороший секс в браке должны развиваться одновременно.

SPRING, JANIS (1996). *After the Affair*. New York: HarperCollins.

В книге рассказывается о том, как избавиться от тягостных переживаний после разрыва с партнером.

Сетевые ресурсы

The Couples Place(Информация для пар)

www.couples-place.com

Бесплатная информация о формировании и улучшении взаимоотношений. Эта информация доступна всем посетителям сайта. Дополнительные ресурсы предоставляются тем, кто подписывается как член этого сайта.

Divorce Source(Информация по разводам)

www.divorcesource.com

Этот веб-сайт предоставляет информацию о различных аспектах развода, в том числе и о воспитании детей после развода, о правилах опеки, алиментах, о том, где проконсультироваться по этим вопросам. Здесь вы найдете словарь развода, доступ к статьям и публикациям на похожие темы, а также чаты на эту тему.

Aging and Sexuality Resource Guide(Старение и сексуальность — информация)

www.apa.org/pi/aging/sexuality.html

Американская психологическая ассоциация поместила современную литературу и источники по темам старения и сексуальности на этот веб-сайт. Здесь

также вы найдете ссылки на книги, публикации, журналы и организации.

Глава 11. Природа и истоки сексуальных проблем

Истоки сексуальных проблем.

Какие заболевания и формы инвалидности могут вызывать нарушения сексуального функционирования? Какие факторы, связанные с самими отношениями, могут породить сексуальные проблемы?

Проблемы, связанные со стадией возникновения сексуального желания

Какова наиболее распространенная проблема, заставляющая людей обращаться к сексуальной терапии? Каковы симптомы феномена отвращения к сексу?

Проблемы, связанные со стадией возбуждения

В какие периоды жизни женщины пониженный уровень смазки является нормальным явлением? Почему авторы предпочитают термин «расстройство эрекции у мужчин» термину «импотенция»?

Проблемы, связанные со стадией оргазма

Сколько мужчин и женщин никогда не испытывают оргазма? Насколько распространена проблема преждевременной эякуляции?

Диспареуния

Чем могут быть вызваны болезненные ощущения во время полового акта у мужчин? Чем могут быть вызваны

болезненные ощущения во время полового акта у женщин?

«За долгие годы нашего брака мое сексуальное влечение к жене постепенно снизилось до нуля. Между нами было столько споров по поводу того, как воспитывать детей, столько бесчувственных замечаний в адрес друг друга, столько взаимных требований и столько запретов быть самими собой! Когда я смотрю на нее, я признаю, что она удивительно красивая женщина. Она так же прекрасна, как и в тот день, когда впервые привлекла мое внимание. Я, безусловно, не испытываю никакого физического отвращения к ее телу. Пожалуй, точнее будет сказать, что у меня просто больше нет сексуальных чувств к ней. Я подозреваю, что именно регулярно подавляемое раздражение стало убийцей моего сексуального желания.» *(Из авторских архивов)*

В следующих трех главах мы рассмотрим некоторые проблемы, препятствующие сексуальному функционированию, а также некоторые способы предотвращения и разрешения этих проблем. В данной главе мы обсудим ряд относительно распространенных сексуальных проблем, а также факторов, нередко вызывающих эти проблемы. Исследования показывают, что сексуальные проблемы представляют собой широко распространенное явление. Общенациональный опрос в области здравоохранения и социальной жизни (The National Health and Social Life Survey, NHSLS) показал, что сексуальные проблемы присутствовали у большей части выборки. Об этом свидетельствуют данные, приведенные в табл. 11.1. Сначала мы рассмотрим некоторые распространенные причины сексуальных проблем —

органические, культурные, индивидуальные и межличностные. Затем мы обсудим ряд специфических проблем, связанных с сексуальным желанием, возбуждением и оргазмом. Также мы обратимся и к вопросу о том, что может вызывать боль во время полового акта. Как и во всех других главах этой книги, рассматриваемый нами материал будет относиться к индивидам и парам, независимо от их сексуальной ориентации. Следующая глава «Сексуальная терапия и совершенствование сексуальных отношений» будет посвящена сексуальной терапии и способам улучшения сексуального функционирования, используемым даже в тех случаях, когда какие-либо специфические проблемы отсутствуют.

Таблица 11.1. Распространенность сексуальных проблем среди различных категорий населения

	Отсутствие интереса к сексу, %		Неспособность достичь оргазма, %		Дисфункции эрекции, %	Боль во время занятий сексом, %
	Ж	М	Ж	М	М	Ж
	32	14	26	7	7	21
	32	13	28	7	9	15
	30	15	22	9	11	13
	27	17	23	9	18	8
<i>не</i>						
емя	29	11	22	7	9	14
яли	35	19	30	8	10	17
щие вцы	34	18	32	9	14	16
	42	19	34	11	13	18
	33	12	29	7	9	17
	30	16	24	8	10	16
	24	14	18	7	10	10
<i>кая принадлежность</i>						
	29	14	24	7	10	16
	44	19	32	9	13	13
и	30	13	22	9	5	14

Примечание: сексуальные проблемы наиболее распространены среди молодых женщин и пожилых мужчин.

(*Источник: Laumann et al., 1999.*)

Читая эту главу, важно помнить о том, что сексуальное удовлетворение является субъективным ощущением. Индивид или пара могут испытывать те или иные проблемы, описанные в этой главе, и все же быть удовлетворены своей сексуальной жизнью (Leiblum, 2001). Читатели, состоящие на данный момент в сексуальных отношениях, смогут оценить свой уровень удовлетворенности, заполнив вопросник для самооценки во вставке «Ваше сексуальное здоровье».

Ваше сексуальное здоровье. *Вопросы для самооценки*

Показатель уровня сексуального удовлетворения

Данный вопросник, предназначенный для читателей, состоящих на данный момент в сексуальных отношениях, поможет им оценить степень удовлетворенности своими сексуальными отношениями. Это не тест, поэтому здесь нет верных и неверных ответов. Постарайтесь ответить на каждый вопрос как можно более внимательно и точно, поставив напротив каждого вопроса цифру, в соответствии со следующей шкалой:

1. Редко или никогда
2. Иногда
3. Периодически
4. Часто
5. В большинстве случаев или всегда

Вопросы

1. Мне кажется, что наши сексуальные отношения доставляют моему партнеру большое удовольствие.
2. Моя сексуальная жизнь замечательна.
3. Секс доставляет удовольствие и моему партнеру, и мне.
4. Я чувствую, что мой партнер не находит во мне ничего интересного, кроме того, что я даю ему в сексе.
5. Я отношусь к сексу как к грязному и отвратительному занятию.
6. Моя сексуальная жизнь однообразна.
7. Когда мы занимаемся сексом, мы делаем это в спешке и торопимся поскорей завершить половой акт.
8. Я чувствую, что моя сексуальная жизнь не является полноценной.
9. Мой партнер вызывает у меня сильное сексуальное возбуждение.
10. Я получаю удовольствие от сексуальных техник, которые любит или использует мой партнер.
11. Я чувствую, что мой партнер хочет от меня слишком много секса.
12. Я считаю, что секс — это замечательно.
13. Мой партнер слишком зациклен на сексе.
14. Я пытаюсь избегать сексуальных контактов со своим партнером.
15. Мой партнер слишком неистов или груб, когда мы занимаемся сексом.

16. Мой партнер идеально подходит для меня в сексе.

17. Я чувствую, что секс является нормальной составляющей наших отношений.

18. Мой партнер не хочет секса, когда его хочу я.

19. Я чувствую, что наша сексуальная жизнь очень много дает нашим отношениям.

20. Мне кажется, мой партнер избегает сексуальных контактов со мной.

21. Моему партнеру легко сексуально возбудить меня.

22. Я чувствую, что мой партнер доволен мной в сексуальном отношении.

23. Мой партнер очень восприимчив к моим сексуальным потребностям и желаниям.

24. Мой партнер не удовлетворяет меня сексуально.

25. Я чувствую, что моя сексуальная жизнь скучна.

Подсчет баллов

Пункты 1, 2, 3, 9, 10, 12, 16, 17, 19, 21, 22, и 23 нужно оценивать в обратном порядке. (Например, если вы оцениваете первый пункт в 5 баллов, вы должны изменить эту оценку на 1.) После того как вы измените оценки по этим положительно сформулированным пунктам на обратные, и если вы не пропустили ни одного пункта, общая сумма вычисляется путем сложения всех оценок и вычитания из нее числа 25. Доказано, что полученная таким способом оценка является достоверной и надежной.

Интерпретация

Оценки могут варьировать от 0 до 100; более высокие оценки соответствуют большей сексуальной неудовлетворенности. Оценки приблизительно от 30 баллов и выше свидетельствуют о неудовлетворенности своими сексуальными отношениями.

(*Источник:*адаптировано из Hudson et al., 1981.)

Истоки сексуальных проблем

Определение причин сексуальных проблем часто является трудной и сложной задачей. Во-первых, даже в тех случаях, когда характер проблемы однозначно установлен, часто оказывается нелегко выделить ее конкретные причины. Ведь на сексуальные чувства и поведение оказывают влияние многочисленные и разнообразные факторы и события. Во-вторых, в сфере сексуальности часто бывает трудно установить однозначные и постоянные причинно-следственные отношения. Это связано с тем, что одни и те же жизненные события, способствующие возникновению специфических сексуальных проблем у одного человека, могут не оказывать подобного воздействия на другого (LoPiccolo, 1989).

В следующих разделах мы проанализируем некоторые факторы, препятствующие различным проявлениям человеческой сексуальности. Развитию сексуальных проблем могут способствовать органические, культурные, индивидуальные и межличностные факторы. Также нередко имеет место взаимодействие этих биопсихосоциальных факторов между собой (Gregoire, 2000). Рассмотрим, к примеру,

женщину, потерявшую интерес к сексу вследствие возникшей у нее по неизвестным причинам тестостеронной недостаточности. Ее муж обращает внимание на утрату ею интереса к сексу. Он вдруг понимает, что она только притворяется, будто ей нравится заниматься с ним любовью. Таким образом она просто хочет удовлетворить его потребности. Он, в свою очередь, чувствует себя нежеланным, и у него ослабевает эрекция. В результате он перестает первым проявлять инициативу. Жена, несмотря на отсутствие у нее сексуального желания, чувствует себя отвергнутой и теряет уверенность в себе, считая что муж больше не находит ее привлекательной. Эта тупиковая ситуация приводит к тому, что отношения супругов в целом окрашиваются чувством отчуждения и взаимной неприязни (Bartlik et al., 1999a). Приведенный пример свидетельствует о том, что наша попытка разделения причин сексуальных проблем на отдельные категории, которые мы рассмотрим ниже, является достаточно условной. Однако мы надеемся, что более ясное понимание факторов, формирующих нашу сексуальность, поможет вам достичь большей удовлетворенности, взаимопонимания и наслаждения в сексуальных отношениях.

Органические факторы

Физиологические факторы часто играют важную роль в развитии сексуальных проблем. Поэтому в случае их возникновения желательно пройти общефизическое, а также гинекологическое или урологическое обследование с целью устранения подобных причин. На

сегодняшний день мы имеем гораздо больше сведений о влиянии болезней, медицинских препаратов и функциональных нарушений на мужскую сексуальность, чем на женскую. Это связано с тем, что большинство исследований сексуальности было проведено на мужчинах (Bartlick, 1999a; Mead, 2000; Surgue, 2000).

Сексуальные проблемы часто являются результатом сочетания физических и физиологических факторов, а не вызваны какой-либо одной из этих категорий (Levy et al., 2000). Любые, даже самые незначительные, физиологические нарушения могут способствовать тому, что сексуальная восприимчивость и сексуальное функционирование человека окажутся подверженными воздействию негативных эмоций и ситуаций. Так, у человека, страдающего диабетом средней тяжести, может не возникать никаких трудностей в достижении эрекции, если он чувствует себя отдохнувшим и не испытывает дискомфорта в отношениях со своим партнером. Однако он может столкнуться с этими трудностями, находясь в состоянии стресса, — после тяжелого рабочего дня или ссоры со своим партнером. Фактически, расстройства эрекции относятся к проблемам, причины которых, как правило, содержат органический компонент.

Вопрос для критического размышления. Как вы считаете, почему большее количество исследований было посвящено изучению мужской сексуальности, а не женской?

Любые нарушения функционирования сосудистой, эндокринной и нервной систем могут способствовать развитию сексуальных проблем. Лекарственные средства, хирургические операции, болезни, инвалидность, а также

«рекреационные» наркотические препараты могут воздействовать на каждую из этих систем, сказываясь на сексуальном желании и восприимчивости людей. Об этом свидетельствует табл. 11.2. Курение сигарет также может привести к тому, что ваша эрекция растает вместе с сигаретным дымом, о чем предупреждает нас антитабачная реклама (Spangler et al., 2001). Для курящих мужчин вероятность возникновения проблем с эрекцией в 5 раз выше, чем для некурящих (Mapeske & Mulhall, 1999). Воздействие курения на женскую сексуальность до сих пор не изучено.

Таблица 11.2. Влияние злоупотребления некоторыми медикаментами, а также приема некоторых наркотических препаратов на сексуальность

Алкоголь

Хроническое злоупотребление алкоголем вызывает гормональные изменения (уменьшение в размерах яичек и подавление гормональной функции), а также необратимые поражения системы кровообращения и нервной системы.

Марихуана

Понижает уровень тестостерона у мужчин и ослабляет сексуальное желание и у мужчин и у женщин.

Табак

Оказывает негативное влияние на мелкие кровеносные сосуды пениса, а также снижает частоту и продолжительность эрекции (Mannino et al., 1994).

Кокаин

Вызывает расстройство эрекции и препятствует достижению оргазма у обоих полов.

Амфетамины

Большие дозы и хроническое употребление приводит к торможению оргазма, ослаблению эрекции и уменьшению количества смазки.

Барбитураты

Вызывают ослабление желаний, расстройства эрекции и задержку наступления оргазма.

(*Источник:*Finger et al., 1997.)

Хронические заболевания

Многие из нас на протяжении своей жизни сталкиваются с хроническими заболеваниями. Такие болезни могут поражать нервную и гормональную систему, а также систему кровоснабжения, играющую крайне важную роль в сексуальном функционировании. Сопровождающие же эти нарушения боль и усталость могут отвлекать человека от эротических мыслей и ощущений или ограничивать доступные ему формы

сексуальной активности (Burt, 1995; Schover, 2000). В следующих разделах мы опишем последствия некоторых конкретных заболеваний.

Диабет

Диабет представляет собой болезнь, развивающуюся в результате того, что поджелудочная железа перестает вырабатывать достаточное количество инсулина. Диабетом страдает 16 миллионов американцев (Tilton, 1997). Это заболевание эндокринной системы является основной органической причиной проблем с эрекцией у мужчин. Нарушения работы нервной системы, а также системы кровообращения, вызванные диабетом, могут явиться причиной сексуальных проблем (Johannes et al., 2000). Около 50 % мужчин, страдающих диабетом, испытывают ослабление или потерю эрекции (Manecke & Mulhall, 1999). У некоторых больных диабетом мужчин имеет место и ретроградная эякуляция (эякуляция в мочевой пузырь). Злоупотребление алкоголем и несоблюдение контроля за содержанием сахара в крови значительно увеличивают вероятность возникновения проблем с эрекцией у мужчин, страдающих диабетом (Romeo et al., 2000). У женщин, страдающих диабетом, могут возникать проблемы, связанные с сексуальным желанием, выделением смазки и оргазмом (Herter, 1998).

Артрит

Артрит является прогрессирующим системным заболеванием, вызывающим воспаление суставов. Хроническое воспаление приводит к болям, разрушению суставов либо к снижению подвижности в суставах. Нервные и мышечные ткани, окружающие пораженный сустав, также нередко оказываются поврежденными. Артрит не оказывает непосредственного влияния на сексуальность, однако ухудшение физической внешности, депрессия, хроническая боль и усталость, а также лекарства, принимаемые при лечении артрита, могут ослабить интерес к сексу (Nadler, 1997; Simon, 2001). Боли или деформация кистей рук могут также сделать крайне затруднительной или невозможной мастурбацию без посторонней помощи. Вызванные артритом поражения бедер, коленей, рук и кистей могут препятствовать половым сношениям в определенных позициях (Schover, 2000).

Рак

Рак, а также методы его лечения могут оказывать особенно разрушительное воздействие на сексуальность. Как сама болезнь, так и терапевтические методы борьбы с ней могут вызывать нарушения функционирования гормональной, сосудистой и нервной систем на уровне, необходимом для нормального сексуального интереса и восприимчивости (Waldman & Eliafson, 1997; Williamson, 2000). Боль также может крайне негативно сказываться на сексуальном желании и потенции. Химиотерапия и радиотерапия могут вызывать выпадение волос, изменения кожного покрова, тошноту и утомление. Каждый из этих факторов негативно сказывается на

сексуальной сфере. Некоторые формы хирургического лечения рака предполагают образование незарастающих шрамов, ампутацию частей тела, или остомий (формируемые хирургическим путем отверстия, служащие для вывода продуктов жизнедеятельности организма после удаления толстой кишки или мочевого пузыря). Все эти последствия хирургических операций наносят ущерб физической внешности (Burt, 1995).

Хотя любые формы рака могут оказывать негативное влияние на сексуальное функционирование, рак органов размножения оказывает особенно разрушительное воздействие на сексуальность, а потому является предметом особых опасений для многих людей (Newman, 2000a; Walsh et al., 2000).

Множественный склероз

Множественный склероз (МС) представляет собой неврологическое заболевание головного и спинного мозга, при котором повреждаются миелиновые оболочки, покрывающие нервные волокна. Это заболевание вызывает поражение зрительной и тактильной систем, а также нарушения произвольной двигательной системы. МС является наиболее распространенным неврологическим нарушением среди молодого взрослого населения Соединенных Штатов (Schover et al., 1988).

Исследования показывают, что МС отражается на сексуальном функционировании большинства пациентов, страдающих этой болезнью. Примерно половина из них имеет проблемы в сексуальной сфере (Stenager et al., 1990). Человек, страдающий МС, может испытывать

ослабление или полную потерю сексуального интереса, чувствительности гениталий, а также возбуждения и оргазма, либо же он может иметь дискомфортную гиперовосприимчивость к генитальной стимуляции. Сексуальное возбуждение посредством стимуляции гениталий бывает и вообще невозможным из-за утраты чувствительности (Smeltzer & Kelley, 1997). У женщин может иметь место вагинальная сухость (отсутствие смазки). Данные симптомы имеют различную степень тяжести и со временем усугубляются.

Церебро-сосудистые поражения

Церебро-сосудистые поражения (ЦСП) (cerebrovascular accidents, CVA), обычно называемые ударами, случаются, когда мозговые ткани разрушаются вследствие либо блокирования кровоснабжения мозга, либо кровоизлияния (разрыва сосудов, вызывающего внутреннее кровотечение). Удары часто приводят к остаточным нарушениям моторного, сенсорного, эмоционального и когнитивного функционирования. А это, в свою очередь, может негативно сказываться на сексуальности. Лица, пережившие удары, часто сообщают о снижении частоты возникновения сексуального желания, возбуждения и сексуальной активности (Marinkovic & Badlani, 2001). К числу распространенных последствий ударов, часто оказывающих влияние на сексуальное поведение, относятся ограничение подвижности тела, изменение характера ощущений или их полная утрата, нарушения речи, а также депрессия (Monga & Kerrigan, 1997).

Инвалидность

Тяжелые формы инвалидности, включая повреждения спинного мозга, церебральный паралич, потерю зрения и слуха, могут оказывать на сексуальную восприимчивость негативное влияние самого различного характера. Некоторым людям, страдающим теми или иными из перечисленных форм инвалидности, все же удается поддерживать или восстановить удовлетворительную сексуальную активность. Другие же испытывают ослабление или утрату своих сексуальных ощущений вследствие имеющихся у них нарушений (Welner, 1997). В следующих разделах мы рассмотрим некоторые формы инвалидности и обсудим способы адаптации в сфере сексуальности, доступные для людей, имеющих инвалидность.

Спинальные травмы

Люди, пережившие спинномозговую травму (СМТ) (spinal-cord injury, SCI), страдают ослаблением моторного контроля и восприимчивости. Это связано с тем, что повреждение спинного мозга нарушает нейронные связи между телом и головным мозгом. В зависимости от места поражения могут оказаться парализованными различные части тела. Хотя СМТ не обязательно приводит к ослаблению сексуального желания и психологического возбуждения, у лиц, перенесших СМТ, может иметь место снижение способности к возбуждению и оргазму. Степень этих нарушений зависит от характера поражения (Sipski,

1997b). Некоторые женщины и мужчины, перенесшие СМТ, способны испытывать сексуальное возбуждение и оргазм в результате психологической и физической стимуляции, тогда как другие утрачивают эту способность (Tepper, 2000; Whipple, 2001; Whipple & Komisaruk, 1999).

В ходе одного исследования было обнаружено, что половина женщин, испытывавших оргазм до инвалидности, могли испытывать его и после (Jackson & Wadley, 2000). В целом исследования показывают, что от 54 до 87 % мужчин, перенесших СМТ, способны к эрекции. Однако большинство из этих мужчин не способны к эякуляции и не могут испытывать оргазм (Alexander et al., 1994). Исследователи выяснили, что «Виагра» может повысить уровень физиологического и субъективного возбуждения у мужчин и женщин, переживших СМТ (Sipski et al., 2000). Некоторые индивиды, страдающие от СМТ, отмечают, что характер и интенсивность испытываемых ими ощущений со временем изменяются и даже усиливаются. Способность лиц, перенесших СМТ, к сексуальным ощущениям варьирует в широких пределах (Jackson & Wadley, 2000).

Значительное место в сексологической помощи индивидам и парам, перенесшим СМТ, занимает переориентация и расширение диапазона доступных им сексуальных проявлений. Так, несмотря на то что генитальные ощущения у таких людей могут быть крайне слабыми или вовсе отсутствовать, повышение сексуальной восприимчивости других частей тела может позволить им испытывать интенсивное сексуальное удовольствие. Ощущения внутренних поверхностей рук, груди, шеи и других участков тела, сохранивших чувствительность, могут стать вполне

удовлетворительной заменой утраченным генитальным ощущениям. При использовании техники, известной как *повышение восприимчивости (sensory amplification)*, индивид концентрируется на физических стимулах, пытаясь добиться усиления своих ощущений — иногда до степени психологического оргазма (Mooney et al., 1975).

[71]

Церебральный паралич

Церебральный паралич (ЦП) (cerebral palsy, CP) представляет собой нарушение, вызываемое повреждением мозга, которое может произойти до или в момент рождения, а также в период раннего детства. Это нарушение характеризуется ослаблением или потерей мышечного контроля. Непроизвольные мышечные движения могут вызывать нарушения речи, мимики, контроля равновесия и движений тела. Непроизвольные интенсивные мускульные сокращения провоцируют судороги конечностей и заставляют человека принимать неуклюжие положения тела. При этом интеллектуальная сфера может быть и не затронута. Хотя, к сожалению, из-за того, что лица, страдающие ЦП, испытывают физические трудности в сфере коммуникации, широко распространено неверное представление о том, что у них низкий интеллект.

ЦП не оказывает влияния на генитальные ощущения. Судороги и деформации рук и кистей могут затруднять или делать невозможной мастурбацию без посторонней помощи, а аналогичные поражения бедер и коленей могут сделать болезненным или невозможным

принятие определенных сексуальных позиций (Joseph, 1991). У женщин, страдающих ЦП, хроническое сокращение мышц, окружающих вагинальное отверстие, способно вызывать болевые ощущения во время полового акта (Renshaw, 1987). Индивидам, страдающим ЦП, может принести облегчение поиск наиболее удобных сексуальных позиций. Например, это может быть подкладывание подушек под ноги для облегчения спазмов, а также практика внегенитальных сексуальных контактов. Партнеры могут помогать друг другу в принятии нужной позиции, а попытки фокусироваться на получаемом генитальном удовольствии помогут им отвлечься от болевых ощущений.

Степень адаптации лиц, страдающих ЦП, в сексуальной сфере зависит не только от их физических возможностей. Немаловажна и помощь окружающих людей в обеспечении социальных контактов и интимной обстановки. Люди, перенесшие СМТ или страдающие ЦП, нуждаются в посторонней помощи для подготовки к половым контактам и принятии нужной сексуальной позиции.

Слепота и глухота

Потеря зрения и слуха может оказывать на сексуальную сферу негативное влияние различного характера. Значительная часть информации, а также многие формы социальных отношений и навыков социального взаимодействия усваиваются нами в процессе зрительного и слухового восприятия. В связи с этим дефекты зрения и слуха в значительной степени затрудняют процесс обучения (Getch, 2001; Mona &

Gardos, 2000). Сами по себе слепота и глухота, по-видимому, не являются физическими препятствиями для возникновения сексуального желания и сексуальной восприимчивости (Ballan, 2001). В этих процессах могут играть важную роль другие органы чувств, согласно объяснениям человека, слепого от рождения:

«Во время занятий любовью другие мои ощущения — осязание, обоняние, слух и вкус — являются для меня основными источниками возбуждения. Ласки моей партнерши и ее прикосновения чрезвычайно возбуждают меня, возможно, даже больше, чем они возбуждали бы зрячего человека. Ощущение ее груди, касающихся моего лица, твердость ее сосков, упирающихся в мои ладони, скольжение ее волос по моей груди... вот лишь некоторые из ощущений, доставляющих мне невероятное удовольствие от секса» (Kroll & Klein, 1992, p. 136).

Стратегии по преодолению сексуальных проблем и совершенствованию сексуальности

Одним из наиболее эффективных способов преодоления своих сексуальных ограничений для индивидов и пар является принятие этих ограничений и усовершенствование возможностей, все еще остающихся в их распоряжении. Так, например, пара может минимизировать болевой эффект, планируя сексуальную активность на определенное время суток и используя средства контроля болевых ощущений. К ним относятся такие факторы, как влажная теплая среда, болеутоляющие средства, выбор удобных позиций, а также концентрация на генитальном удовольствии или использование возбуждающих эротических образов,

помогающих отвлечься от боли (Schover & Jensen, 1988). Также очень важно распространить свои представления о сексуальности за рамки генитального возбуждения и полового акта. Хорошо включить в них эротические мысли и чувственные прикосновения, как о том рассказывает один 72-летний мужчина:

«За порогом 70-летнего возраста сексуальные переживания могут обрести новую силу. Полтора года назад я прошел простатэктомию. Теперь я испытываю лишь частичную эрекцию (и то только во время нежных ласк и телесного контакта с женой). Проникновение для меня уже невозможно, но с помощью поцелуев, нежных поглаживаний и взаимной мастурбации мы достигаем прекрасного обоюдного оргазма. У меня не происходит эякуляции. Вместо этого я чувствую доставляющий мне неизъяснимое наслаждение «щелчок». Наши дни наполнены взаимными проявлениями близости — взглядами, нежными похлопываниями, рукопожатиями.... Воспоминания также являются прекрасным элементом наших занятий любовью.» *(Из авторских архивов)*

Безусловно, ограничения и особые условия, которые влекут за собой болезни и инвалидность, ставят перед человеком нелегкую задачу сексуальной адаптации (Schover, 2000). Особую роль здесь играет глубокое взаимопонимание в интимных отношениях. Ведь не имеющий физических нарушений партнер не может ощущать на себе, что является возможным, а что невозможным, что приятным, а что — болезненным для страдающего определенным заболеванием или инвалидностью человека. Неоценимым источником помощи для людей, страдающих хроническими заболеваниями или инвалидностью, является гибкость половых ролей и экспериментирование с различными

сексуальными техниками. Вот как объясняет это женщина, страдающая церебральным параличом:

«Моя инвалидность даже придает моей сексуальной жизни определенный интерес. Нам приходится прикладывать больше усилий, и я думаю, что благодаря этим усилиям мы получаем больше удовольствия. Нам обоим приходится быть очень чуткими друг к другу и все делать не торопясь. Это заставляет нас быть менее эгоистичными и более внимательными друг к другу, что помогает и в других аспектах наших отношений помимо сексуальных» *(Shaul et al., 1978, p. 5)*

Исследование, экспериментирование, коммуникация и совместное обучение способствуют получению удовольствия и достижению близости в отношениях и для здоровых пар, о чем мы будем говорить подробнее в следующей главе.

Воздействие медицинских препаратов на сексуальное функционирование

По меньшей мере 200 отпускаемых по рецептам и находящихся в свободной продаже медикаментов оказывают негативное воздействие на сексуальное функционирование (Finger et al., 2000). При этом следует учесть, что нам известно больше о воздействии медицинских препаратов на мужчин, чем на женщин (Whipple, 2001). Далее следует не полный перечень, а лишь указания на некоторые наиболее распространенные медикаменты. Работники сферы здравоохранения порой забывают поставить клиента в известность о побочных эффектах медицинских препаратов. В связи с этим

заранее следует выяснить все о возможном воздействии любых рецептурных лекарств на половую сферу. Часто один препарат можно заменить аналогичным, но не оказывающим негативного воздействия на сексуальное желание, возбуждение или оргазм (Kennedy et al., 2000; Seagraves et al., 2000). Поэтому очень важно получить у врача индивидуальную консультацию.

Психотропные препараты

Депрессия встречается у женщин в 2 раза чаще, чем у мужчин. Однако известно, что антидепрессанты часто вызывают изменения сексуальной восприимчивости (Saks, 2000). Женщины часто жалуются на пониженное сексуальное желание и возбуждение, а также на задержку или отсутствие оргазма (Michelson et al., 2000; Rothschild, 2000). Употребление «Виагры» или «Гинко билобы» (по 240–900 мг в день) может нейтрализовать негативные побочные эффекты антидепрессантов (Bezchlibnyk-Butler & Jeffries, 2000). Антипсихотические медикаменты нередко вызывают ослабление сексуального желания и эрекции, а также задержку или отсутствие эякуляции и оргазма (Cook, 2001). Такие транквилизаторы, как «Валиум» и «Ксанакс», также препятствуют достижению оргазма (Dupsmuir & Emberton, 1997).

Препараты, понижающие давление

Медикаменты, назначаемые с целью понижения кровяного давления, также могут явиться источником проблем, связанных с сексуальным желанием, возбуждением и оргазмом. Некоторые из таких препаратов оказывают более негативное влияние на половую сферу, чем другие (Meston et al., 1997).

Некоторые рецептурные препараты

Рецептурные желудочно-кишечные и антигистаминные медикаменты также могут способствовать ослаблению сексуального желания и возбуждения. Метадон вызывает ослабление желания, расстройства возбуждения, отсутствие оргазма и задержку эякуляции. Прием противораковых препаратов может привести к нарушению функций гонад и снижению гормонального уровня. А это, в свою очередь, ведет к потере сексуального желания как во время, так и после курса лечения (Weiner & Rosen, 1997).

Безрецептурные медикаменты

Исследователи также установили связь между употреблением некоторых находящихся в свободной продаже антигистаминов, средств восстановления двигательной активности, а также желудочно-кишечных препаратов с проблемами, затрагивающими сексуальное желание и эрекцию.

Тестостерон

В отличие от описанных выше медикаментов тестостерон является гормоном, играющим ключевую роль в возникновении сексуального желания и сексуальных реакций как у мужчин, так и у женщин (Bartlik et al., 1999b; Lalond, 2000a). Исследователи надеются, что их работы по изучению воздействия тестостерона и причин сниженного сексуального желания у женщин позволят более ясно очертить сферу клинического применения этого гормона (Koglin, 2000). В случаях недостаточно высокого уровня тестостерона, подробно описанных в главе «Сексуальное возбуждение и реагирование», может оказаться полезной терапия по восстановлению уровня тестостерона. Также было выявлено, что тестостерон обостряет генитальные ощущения и повышает субъективное возбуждение у женщин с нормальным уровнем тестостерона (Davis, 2000b; Tuiten et al., 2000).

Культурные влияния

Культура оказывает существенное влияние как на наше ощущение собственной сексуальности, так и на те способы, посредством которых мы ее выражаем. В данном разделе мы рассмотрим некоторые культурные факторы, имеющие ощутимое влияние в западном обществе, в особенности в Соединенных Штатах. Эти факторы воздействуют на нашу сексуальность и способствуют возникновению сексуальных проблем.

Воспитание негативного отношения в детстве

Многие основополагающие и наиболее значимые установки, касающиеся сексуальности, мы усваиваем в детстве (Barone & Wiederman, 1998). На некоторых людей до сих пор оказывает влияние культурное наследие нашего прошлого, в котором секс рассматривался как грех (Haffner, 2001). Психотерапевты-исследователи нередко отмечают, что в основе многих форм сексопатологии лежит строгое религиозное воспитание, приравнивающее секс к греху. Так, один исследователь в результате опроса верующих супружеских пар обнаружил, что чем более строгих ортодоксальных религиозных взглядов придерживаются супруги, являющиеся прихожанами иудаистских, протестантских или католических церквей, тем менее разнообразными, страстными, частыми и удовлетворительными являются их брачные отношения. Кроме того, тем больше в их жизни обнаруживается сексуальных запретов, а также связанных с сексом ощущений тревожности, вины, стыда и отвращения (Purcell, 1985).

Задайте себе вопрос. Какое влияние оказала на вашу сексуальность ваша семья?

Хотя ребенку могут и не говорить прямо, что секс является постыдным или греховным занятием, данное отношение может быть передано ему и многими другими способами. Сексуальный терапевт Хелен Сингер Каплан (H. S. Kaplan) описывает некоторые аспекты детской сексуальности, а также реакции, которые подобные проявления вызывают в нашем обществе:

«Судя по всему, младенцы стремятся к получению эротического наслаждения. Малыши обоего пола любят трогать свои гениталии и проявляют признаки радости, когда их гениталии стимулируются во время пеленания или купания. Как маленькие мальчики, так и девочки начинают ощупывать свой пенис или клитор, как только у них в достаточной степени развиваются необходимые для этого моторные навыки. В то же время такие проявления сексуальности систематически преследуются в нашем обществе и влекут за собой неодобрение, наказания и запреты» (1974, р. 147).

В результате получение сексуального удовольствия от ощупывания своих гениталий нередко сопровождается чувством вины. Таким образом, конфликты, связанные с получением сексуального удовольствия, могут начать формироваться на самых ранних этапах жизни человека (Elliott & Elliott, 2001). Каплан подводит итоги своим наблюдениям: «Взаимодействие между развивающимися у ребенка сексуальными влечениями и переживаниями, связанными с воспитанием в условиях отчуждающего от сексуальности общества, вероятно, в той или иной степени порождает у всех нас сексуальный конфликт» (р. 145).

[72]

Подрастая, от членов своих семей мы усваиваем важные уроки, касающиеся человеческих отношений. Мы наблюдаем и интегрируем модели, окружающие нас в повседневной жизни. Мы обращаем внимание на то, как наши родители касаются друг друга и какие чувства по отношению друг к другу они испытывают (Bratlik & Goldberg, 2000). Так, один исследователь обнаружил, что женщины, испытывающие слабое сексуальное желание,

воспринимали отношение своих родителей к сексу и их эмоциональные отношения друг с другом как значительно более негативные, нежели женщины с нормальным сексуальным желанием (Stuart et al., 1988).

Двойной стандарт в отношении к сексу

Хотя жесткость двойного стандарта в отношении к сексу в наши дни, кажется, начинает ослабевать, принципиальные различия, касающиеся сексуальных ожиданий в отношении мужчин и женщин, все еще имеют в нашем обществе большую силу (Greaves, 2001). Женщин приучают проявлять осторожность в вопросах секса, чтобы не приобрести репутацию распущенных. В то же время одним из стереотипных показателей сексуального успеха мужчины является «счет» его сексуальных побед (Leitenberg & Henning, 1995; Morehouse, 2001). Мастерс и Джонсон отмечали, что «социокультурные влияния в большинстве случаев ставят женщину в положение, заставляющее ее ее приспособляться, сублимировать, сдерживать и даже извращать свои естественные склонности в сфере сексуального функционирования... И именно здесь лежит основной источник женских сексуальных дисфункций» (1970, p. 218).

Однако воздействие двойного стандарта, накладываемого культурными ожиданиями, ощущают на себе не только женщины, но и мужчины. У мужчины нередко формируются представления, что мерилom «мужественности» являются их успехи в завоевании прекрасного пола.

«Эротическая продукция изображает мужчин как постоянно жаждущих секса и готовых к нему. А все проблемы мужчин сводятся к мысли о том, как обеспечить себе секс в достаточном количестве. Многие из нас приняли это за правило и в отношении самих себя. Большинство из нас считает, что должны быть всегда готовы к сексуальной реакции, независимо от времени и места, от нашего самочувствия и от наших чувств по отношению к партнеру, а также от любых других факторов» (*Zilbergeld, 1978, p. 41*).

Под влиянием таких ожиданий мужчины привыкли относиться к сексуальным взаимодействиям как к «демонстрации», в которой их первоочередной задачей является «проявить свое мужское начало». Цель этого — подтвердить свою мужскую гендерную роль в любых сексуальных контактах. «Проявить свое мужское начало» прежде всего означает не проявлять никаких «женских» качеств, таких как нежность или восприимчивость. В соответствии с требованиями мужской самостоятельности и доминирования, с точки зрения мужчины представляется невозможным обратиться за помощью к своей партнерше (*Kilmartin, 1999; Tiefer, 1999*). Подобные ограничения со стороны гендерно-ролевых ожиданий могут порождать чувства неполноценности, разочарования и недовольства у представителей обоего пола (*McCarthy, 1998*). С другой стороны — интимные отношения, в которых преодолеваются гендерно-ролевые стереотипы и оба партнера могут выступать как в активной, так и в пассивной роли, быть «дикими» и нежными, игривыми и серьезными, — выходят за рамки карикатурных изображений мужчин и женщин и позволяют партнерам проявить все богатство своей индивидуальности (*Kasl, 1999; McCarthy, 2001*).

Гомосексуальным парам не приходится бороться с противоречивыми гендерно-ролевыми ожиданиями при выражении своей сексуальности. Их сексуальный репертуар, как правило, отличается большим разнообразием, чем у гетеросексуальных пар. Отчасти это происходит благодаря отсутствию строгих гендерно-ролевых предписаний, а также стереотипных представлений о том, каким «должен» быть половой акт (Nichols, 2000).

Узкое понимание сексуальности

Помимо опыта ранней социализации и продолжающего оказывать свое воздействие на протяжении всей жизни двойного стандарта сексуальности на наши проявления сексуальности оказывают влияние и общепринятые мнения, касающиеся того, какие формы сексуального поведения являются приемлемыми. Хотя понимание «нормы» в сексуальных отношениях в последнее годы и подверглось определенным изменениям, некоторые представления до сих пор оказывают мощное воздействие на проявления людьми своей сексуальности.

Как мы уже не раз говорили в этой книге, в нашем обществе широко распространено представление о том, что сексом является собственно половой акт, при котором пенис вводится в вагину. Вера в то, что любой хороший и нормальный секс должен заканчиваться половым актом и что женщины предпочитают «ударный» половой акт всему остальному, еще более ограничивает наше сексуальное поведение (Tiefer, 1999). Распространенная тенденция рассматривать половой акт

как синоним секса приводит к тому, что женщины нередко не получают требуемой им стимуляции, а на мужчин накладывается обременительная и порождающая тревогу ответственность. Сексуальный терапевт Леонора Тьефер (Leonore Tiefer) отмечает, что пристальное внимание, уделяемое современным медицинским препаратам, укрепляющим эрекцию, таким как «Виагра», способствует усилению акцента на роли полового акта. «Я бы настаивала на том, чтобы на каждый доллар, затрачиваемый на совершенствование фаллоса, приходился доллар, затрачиваемый на помощь женщинам в разрешении жалоб на неумение их партнеров целоваться, проявлять нежность, разговаривать в постели, соблюдать личную гигиену и на отсутствие самой общей эротической подготовки. Очень многие мужчины и сегодня не умеют танцевать, читать любовные стихи, выполнять эротический массаж клитора или менять подгузники ребенку, так чтобы мама могла хоть немного отдохнуть» (Tiefer, 1995, p. 170).

Сексуальный терапевт Берни Зильбергелд (Bernie Zilbergeld) описывает, каким образом люди лишают себя многих чувственных удовольствий: «Многие мужчины на вопрос, нравится ли им касаться своей партнерши, или то, как партнерша касается их, отвечают, что они не знают, потому что все их мысли заняты тем, как бы поскорее перейти к половому акту. Таким образом, мы (мужчины) сами лишаем себя удовольствия и возможности испытать все виды стимуляции, необходимой для получения полноценного наслаждения в сексе» (1978, p. 5). Хотя коитус, безусловно, является важной составляющей сексуальных отношений, он представляет собой лишь одну из альтернатив, а вовсе

не единственный, основной или лучший способ получения сексуального наслаждения.

Озабоченность своим «профессиональным уровнем»

На протяжении человеческой истории сексуальности приписывались различные цели. Наиболее часто называлось продолжение рода. Другой целью считалась физиологическая разрядка мужчин, обеспечение которой входило в обязанности женщин. После того как удовольствие, получаемое женщиной, начало рассматриваться как правомочный аспект сексуальных контактов, женский оргазм, а в идеале — одновременный оргазм, был провозглашен новой целью сексуальных отношений. Сегодня, когда женская сексуальность привлекает все больше и больше внимания, вагинальный оргазм, множественный оргазм и стимуляция пятна Графенберга (см. главу «Сексуальное возбуждение и реагирование») рассматриваются как важнейшие составляющие сексуального опыта (Kohn & Kaplan, 2000). Современное отношение к сексуальности часто гласит: «Секс — это хорошо и для мужчин и для женщин, поэтому вы должны научиться заниматься им» (LoPiccolo & Neiman, 1978, p. 56). В результате то, что должно делаться легко и с удовольствием, становится работой. «Озабоченность своим профессиональным уровнем» может препятствовать естественному сексуальному возбуждению и достижению оргазма вследствие ослабления приводящих к ним приятных ощущений. А это, в свою очередь, вызывает еще более сильную тревогу за то, что "у меня что-то не работает"» (Ellison, 2000; Rowland et al., 1996).

Произвольные определения сексуальности, налагающие на секс внешние стандарты успеха и провала, ограничивают возможности индивидов и пар. Такие установки мешают им определить на основании собственных чувств, что является удовлетворительным лично для них (Leiblum, 2001). Кроме того, временные сексуальные проблемы, связанные с неспособностью достичь оргазма или эрекции вследствие усталости или просто оттого, что человек находится «не в настроении», могут вызывать такую тревогу или озабоченность, что становятся в итоге источником хронических проблем (Edwards, 2000с).

Озабоченность своим собственным уровнем или реакцией партнера либо и тем и другим одновременно может превратить временные трудности в серьезную проблему. Если один партнер эмоционально или физически отстраняется и начинает винить себя или испытывать опасения за будущее отношений в результате ослабления сексуальных реакций другого партнера, в следующий раз проблема может еще более усугубиться. Это произойдет из-за страха перед очередным повторением этой же проблемы. Индивиды или пары могут также намеренно избегать сексуальной активности, пытаясь защитить себя от чувства неловкости или ощущения своей несостоятельности. Ведь они чувствуют себя не способными соответствовать произвольно навязанным стандартам (Slowinski, 2001).

Индивидуальные факторы

Помимо самой культурной среды и влияний, оказываемых ею на сексуальные чувства и проявления,

источником сексуальных проблем могут также явиться и другие физические, эмоциональные или психологические факторы. Каждый из нас представляет собой неповторимое и бесконечно сложное сочетание биологических, культурных и эмоциональных элементов. Все эти аспекты нашей индивидуальности, которые начинают формироваться еще в детстве и продолжают развиваться в течение всей жизни, находят свое отражение и в нашей сексуальности. Реакции человека на собственный жизненный опыт отличаются огромным разнообразием, так что два индивида могут отреагировать на одну и ту же ситуацию совершенно различным образом.

Сексуальные знания и установки

Наши знания и установки, касающиеся секса, оказывают непосредственное влияние на наши сексуальные проявления. Так, если женщина знает, какую роль ее клитор играет в сексуальном возбуждении, и убеждена, что ее собственное сексуальное удовлетворение имеет для нее большое значение, ее сексуальная жизнь, вероятно, будет отличаться от жизни женщины, не обладающей подобными знаниями и убеждениями. Процесс самопознания может способствовать тому, что с возрастом количество сексуальных проблем у женщин будет уменьшаться (Leland, 2000a). Даже образовательный уровень и социальное положение влияют на наши сексуальные установки, формы поведения и проблемы. В предыдущих главах вы могли убедиться в том, что чем выше образовательный и профессиональный уровень

партнеров, тем больше они склонны использовать разнообразные сексуальные позиции и внекоитальные методы стимуляции. В тех случаях, когда источником проблем в сексуальной сфере является неосведомленность или взаимное непонимание, точная информация может помочь партнерам избавиться от сексуальной неудовлетворенности.

Негативные установки, касающиеся секса, также могут явиться причиной сексуальной невосприимчивости. Некоторые люди сами препятствуют возникновению у них сексуального желания. У таких индивидов может выработаться «отключающий» механизм, описанный Каплан:

«Большинство пациентов, которых я изучала, имеют тенденцию подавлять свое желание, самостоятельно вызывая у себя негативные мысли или позволяя спонтанно возникающим негативным мыслям вторгаться в свое сознание, как только им предоставляется возможность вступить в сексуальный контакт. Эти люди научились самостоятельно вводить себя в негативные эмоциональные состояния... Таким образом они могут спровоцировать в себе раздражение, страх или отчужденность и активизировать у себя естественные тормозящие механизмы, подавляющие сексуальное желание» (1979, p. 83).

Каплан отмечает, что сами люди, как правило, не осознают той активной роли, которую они играют в создании испытываемых ими препятствий. Им кажется, что отсутствие желания возникает автоматически и произвольно. Они не осознают того, что сами контролируют течение своих мыслей.

Я-концепция

Термин *я-концепция* обозначает наши чувства и верования относительно самих себя. Наша я-концепция оказывает значительное влияние на характер наших интимных отношений и нашей сексуальности (Murray et al., 2001). Так, женщина, которая не стесняется своего тела, считает, что она имеет право на получение сексуального удовольствия, и занимает активную роль в удовлетворении своих сексуальных желаний, вероятно, будет иметь более удовлетворительные сексуальные отношения, чем женщина, не испытывающая столь позитивных чувств в отношении самой себя (Koppelman, 1988; Moorehouse, 2001). Исследования показывают, что чем выше самооценка человека и его уверенность в себе, тем выше степень его сексуального удовлетворения и тем меньше у него сексуальных проблем (Apt et al., 1993; Hally & Pollack, 1993).

Образ своего тела является важнейшим аспектом я-концепции и оказывает сильное влияние на сексуальность. В западных культурах женское тело является предметом демонстрации, оценки и сексуализации в большей степени, чем мужское. Стройность и красота женского тела часто приравниваются к желанности. Женщины начинают беспокоиться о своем весе еще до наступления зрелого возраста. Исследования показывают, что в тех случаях, когда мальчики и девочки имеют одинаковое процентное содержание жировых тканей, девочки испытывают большую неудовлетворенность своим весом и формами тела, чем мальчики (Rierdan et al., 1988; Wood et al., 1996).

В силу этих факторов внимание женщин во время полового акта может быть занято тем, насколько привлекательно они выглядят. Ощущение неловкости и негативные мысли по поводу своего тела могут препятствовать развитию сексуального желания и отвлекать от чувственных ощущений. Подавление желания негативной самооценкой своего тела, беспокойство о том, насколько привлекательным находит ваше тело партнер, отказ от позиций, подчеркивающих формы тех частей тела, которые вы считаете непривлекательными, и неприятные ощущения при прикосновении к местам, в которых, по вашему мнению, «слишком много жира», — вот лишь некоторые примеры того, каким образом негативный образ собственного тела препятствует полноценной сексуальной жизни.

Ощущение женщиной неловкости по поводу своего тела во время физической близости с партнером-мужчиной представляет собой весьма распространенное явление. В ходе опроса студенток колледжей Среднего Запада США около 35 % участниц сообщили, что стесняются своего тела во время физической близости с партнерами-мужчинами. Они соглашались с высказываниями типа: «Если бы партнер положил руки на мои ягодицы, я подумала бы "сейчас он почувствует, сколько у меня там жира"» и «Мне бы хотелось, чтобы мой партнер был сверху, потому что так ему труднее разглядеть мое тело». Исследователи обнаружили наличие взаимосвязи между образом своего тела и ощущением собственной сексуальности. Женщины, меньше всего стесняющиеся своего тела, считают себя хорошими сексуальными партнерами, ведут себя со своими партнерами более уверенно и имеют больший гетеросексуальный опыт в сравнении с

женщинами, стесняющимися своего тела. Это происходит даже в тех случаях, когда формы тела первых и вторых практически ничем не отличаются. Конечно, мы не можем делать вывод о том, что существуют прямые причинно-следственные связи между этими факторами. Исследования позволяют установить лишь наличие корреляции между ними (Wiederman, 2000).

Средства массовой информации играют значительную роль в формировании наших представлений о женской привлекательности, особенно в отношении веса. Образы женщин среднего веса и привлекательности встречаются в средствах массовой информации относительно редко. Современные же тенденции таковы, что с каждым годом образы женщин, демонстрируемые нам на телеэкранах и в рекламе, все больше отдаляются от среднестатистической нормы. Двадцать лет назад, в начале 80-х, вес фотомоделей был ниже среднестатистического веса для женщин приблизительно на 8 %, теперь же эта разница составляет 23 % (Daniluk, 1998). Округлые формы актрис предыдущего поколения — Мэрилин Монро, Элизабет Тэйлор и Софи Лорен — сегодня сменились ультрастройными телами Калисты Флокхарт, играющей в «Олли Мак-Бил», и Лары Флинн Бойл, играющей в «Практике». Таким образом, разрыв между реальными и идеальными женскими образами еще более увеличился (Stein, 2000).

[73]

Многие женщины всеми силами пытаются соответствовать этим навязанным извне стандартам женской красоты. Они сурово осуждают себя, даже

находясь в собственной спальне, за то, что им не удается достичь желаемого результата (O'Neill, 2000b).

Вопрос для критического размышления. Почему идеалом сексуальности в течение одного исторического периода, считаются округлые формы женского тела, а в течение другого — ультрастройные?

Согласно последним тенденциям, образы мужчин, демонстрируемые в СМИ, также могут способствовать тому, что мужчины начинают все больше стесняться своей внешности. В результате этого страдает их сексуальная жизнь. Некоторые мужчины маниакально стремятся нарастить мощную мускулатуру с помощью многочасовых тренировок по накачиванию мышц и физических упражнений. Также они пытаются достичь этого путем злоупотребления подпольно продаваемыми стероидами в ущерб своей личной жизни, работе и здоровью. Показателем степени неудовлетворенности мужчин своим телом могут послужить результаты исследования, в ходе которого изучались предпочтения мужчин в отношении физической внешности. Большинство мужчин высказывали предпочтения в пользу тел, вес мускулатуры которых на 12 килограммов превышал их собственный (O'Neill, 2000). Если идеальная женщина с каждым годом считается все более стройной, идеальный мужчина с каждым годом становится все более мускулистым.

Изменения в предпочтениях тех или иных форм мужского тела также можно проследить по журналу *Playgirl*. Мужчины, красующиеся на центральных страницах этого журнала, за период с 1970 по 1990 год в среднем сбросили 12 фунтов жира и нарастили 27

фунтов мускулов. Куклы для мальчиков — персонажи боевиков, демонстрирующие воплощение идеального мужчины, — также год от года прибавляют в мышечной массе. Первые модели игрушечных солдатиков «Джо», выпущенных в 1964 году, были сопоставимы по пропорциям тела с живыми мужчинами. К 1991 году объем талии Джо, если предположить, что эти игрушки изготавливались бы в натуральную величину, сократился с 81 до 73 сантиметров, а объем бицепсов возрос с 30 до 42 сантиметров. В середине 1990-х появилась новая серия солдатиков «Джо Экстрим». Объем их бицепсов составил 68 сантиметров, почти достигнув объема их талии (Pope et al., 2000). Однако пока мы не располагаем результатами исследований, оценивающих, насколько распространена стеснительность, вызванная своим образом тела среди мужчин, и какое влияние это чувство неловкости оказывает на их сексуальный опыт.

Эмоциональные затруднения

Личные эмоциональные проблемы, такие как тревожность или депрессия, нередко связаны с тяжелым стрессом, испытываемым людьми в сложившейся ситуации. Иногда эти проблемы уходят своими корнями в неразрешенные события прошлого. Каков бы ни был их источник, эмоциональные состояния оказывают мощное воздействие на сексуальность. Результаты Национального опроса в области здравоохранения и социальной жизни (NHSL) показали, что неудовлетворенность жизнью в целом тесно связана с сексуальными проблемами. Полученные в ходе опроса данные, однако, не позволяют сделать вывод о том, что

является причиной, а что — следствием. Известно просто, что женщины и мужчины, испытывавшие сексуальные трудности, значительно чаще высказывали недовольство своей жизнью в целом, чем респонденты, свободные от сексуальных проблем (Laumann et al., 1999). Отсутствие сексуального желания или восприимчивости является характерным симптомом депрессии. Кроме того, такие проблемы, как смерть члена семьи, развод, неблагополучная семья или трудности на работе, могут привести к ослаблению интереса к сексу. Тяжелые стрессы и травмы, подобные испытываемым ветеранами войны, также могут оказаться источником сексуальных проблем (Letourneau et al., 1997). Депрессия, вызванная потерей друзей и любовников в результате эпидемии СПИДа, является острейшей проблемой для многих мужчин-гомосексуалистов. Тот факт, что СПИД — это болезнь, передаваемая половым путем, способствует установлению еще более тесной ассоциации между сексом и чувством депрессии.

Дискомфорт, связанный с определенными эмоциями, также оказывает влияние на сексуальность. Особую значимость представляют в этом отношении чувства, связанные с интимными отношениями. Боязнь интимности может существенно отразиться на сексуальных контактах. Индивид, воспринимающий интимность как угрозу, может испытывать значительные сексуальные трудности (Schnarch, 2000). В ходе исследований лиц, которым терапия не помогла избавиться от подавления сексуальных желаний, было обнаружено, что эти люди испытывали негативные чувства по отношению к близости и интимным отношениям в целом (Chapman, 1984).

Сексуальное преследование и насилие

Принципиально важные условия позитивных сексуальных взаимодействий — взаимное согласие, равноправие, уважение, доверие и безопасность — отсутствуют, когда над людьми совершается сексуальное насилие. Мальчики и девочки, подвергающиеся сексуальному насилию, сталкиваются с сексуальным поведением и стимуляцией, которые подавляют и нарушают их собственный уровень физического и социального развития. Они оказываются лишенными возможности самостоятельно расширять и развивать свою сексуальность темпами, соответствующими их возрасту (Maltz, 2000). Как сексуальное преследование детей, так и сексуальное насилие над взрослыми может серьезно помешать дальнейшему развитию сексуальности, о чем свидетельствует следующий рассказ:

«Оглядываясь назад, я вижу, как переживания инцеста, имевшего место в моей жизни 30 лет назад, все еще определяют направление и характер моей сексуальности. У меня крайне ослабленное сексуальное желание; я почти лишена сексуального любопытства и интереса. Мне трудно предвкушать, выражать и получать любовь в сексуальной, физической форме. Стена страха, ужаса, попыток избежать все это заслонила собой радость, влечение и страстное ожидание» (Maltz & Holman, 1987, p. 5).

Согласно результатам Национального опроса (NHSL), 12 % мужчин и 17 % женщин подвергаются сексуальному насилию *донаступления* подросткового

возраста. Вероятность того, что один или оба партнера в лесбийских парах подверглись насилию, выше, чем в случае гетеросексуальных пар. Ведь девочки чаще становятся жертвами насилия, чем мальчики, а в лесбийских парах оба партнера — женщины (Marvin & Miller, 2000). Взрослые, как мужчины, так и женщины, подвергшиеся сексуальному насилию в детстве, чаще сообщают о проблемах в сексуальной сфере (Laumann et al., 1999; Maanley, 1999). Из всех переживаний детства случаи сексуального насилия оказывают наиболее негативное влияние на сексуальное функционирование в зрелом возрасте (Courtois, 2000).

Исследования показывают, что женщины, пережившие сексуальное насилие в детстве, в 2–4 раза чаще страдают хроническими болями в области таза, чем остальные женщины (Reiter & Milburn, 1994). Также они значительно чаще испытывают депрессию, тревожность и имеют низкую самооценку (Murray et al., 1993). Лица, пережившие инцест, часто сообщают, что никогда не испытывали оргазма (Becker et al., 1984). Кроме того, у лиц, подвергавшихся сексуальному насилию, часто вырабатываются специфические реакции отвращения к тем формам сексуальных контактов, которые использовались по отношению к ним во время сексуального насилия. В их сознании нередко возникают «отголоски» звуков, запахов, сцен и чувств, напоминающих им об опыте сексуального насилия. Все это существенно препятствует возникновению у них положительных сексуальных ощущений и получения сексуального удовольствия (Courtois, 2000; Koehler et al., 2000). Эти симптомы и трудности, возникающие у лиц, подвергшихся насилию, могут оказаться весьма

сложными для понимания и преодоления со стороны их партнеров (Maltz, 2001).

Важно отметить, что не любой опыт сексуального насилия оказывается травматическим и не все реакции на него — болезненными. Каждый случай уникален и должен рассматриваться в соответствующем контексте (Courtois, 2000).

Исследования показывают, что для лиц, подвергшихся сексуальному нападению в зрелом возрасте, последствия для сексуальной жизни также могут быть весьма серьезными.

Результаты исследования, в котором участвовали 372 женщины, перенесшие сексуальное нападение, показали, что почти 59 % участниц испытывали сексуальные проблемы после нападения. 70 % женщин из этой группы связывали свои проблемы непосредственно с нападением. В числе наиболее часто отмечаемых проблем назывались боязнь секса и отсутствие желания или возбуждения (Becker et al., 1986). К тому же последствия сексуального нападения могут сохраняться очень долгое время. 60 % жертв изнасилования спустя три года после нападения все еще продолжали испытывать сексуальные проблемы (Becker & Kaplan, 1991).

Факторы отношений

Помимо индивидуальных чувств и установок существует множество межличностных факторов, которые могут оказывать существенное влияние на степень удовлетворенности сексуальными отношениями.

Эти факторы часто зависят как от самой пары, так и от конкретных обстоятельств. Так, одна пара может обнаружить, что их споры, как правило, заканчиваются страстными любовными сценами. Члены же другой расходятся по разным комнатам и не общаются друг с другом целую неделю после выяснения отношений.

Неразрешенные проблемы взаимоотношений

Очень часто сексуальные затруднения являются симптомом межличностных проблем более общего характера (Alperstein, 2001). Динамика отношений в целом имеет определяющее значение для степени сексуального удовлетворения (Brown, 2000b). Как мы увидим в главе «Сексуальная терапия и совершенствование сексуальных отношений», этот факт находит отражение в сексуальной терапии, в которой делается акцент на работе с парой, а не с отдельным индивидом. Непрощенные обиды, отсутствие доверия или уважения, неприязнь к партнеру, недостаточно сильное влечение или недостаточное владение техникой секса легко могут привести к неудовлетворенности или утрате взаимного интереса. Сексуальные проблемы также могут возникать, когда партнеры не располагают достаточной свободой или когда они впадают в чрезмерную зависимость друг от друга. Партнеры всегда должны поддерживать баланс между ощущением себя единым целым со своим партнером и ощущением своей самостоятельности и индивидуальности (Schnarch, 2000). Кроме того, индивид, чувствуя себя не способным контролировать свои отношения, может утратить сексуальное желание или восприимчивость. Тем самым

он как бы обретает определенный контроль над сексуальной стороной отношений (Betchenm, 2001; LoPiccolo, 2000). Один из партнеров даже может осознанно или неосознанно использовать отсутствие у него сексуального интереса, чтобы обидеть или наказать другого партнера. Человек, часто вступающий в сексуальные отношения под принуждением или стесняющийся отказать своему партнеру, может постепенно утратить сексуальный интерес и перестать испытывать сексуальные чувства. Доверие к самому себе как к способному сообщить о своих сексуальных желаниях и доверие к партнеру как к способному проявить понимание и заботу для многих людей становятся важнейшим условием развития удовлетворительных сексуальных отношений. Ведь такие отношения являются как выражением, так и залогом любви и эротической привязанности (Kasl, 1999).

Неэффективная коммуникация

Неэффективная коммуникация может способствовать возникновению и поддержанию порочного круга сексуальной неудовлетворенности. Как мы говорили в главе «Общение и сексуальная жизнь», разговор является основным инструментом взаимного выяснения потребностей и желаний. Коммуникация также является фундаментом переговоров, часто необходимых для достижения компромисса в межличностных разногласиях. Чтобы научиться сообщать о своих желаниях и чувствах, часто требуются время и усилия. Этим, возможно, и объясняется тот факт, что люди, состоящие в браке, имеют меньше сексуальных

проблем, чем не вступающие в брак (Leland, 2000a). При отсутствии эффективной вербальной коммуникации партнерам приходится основывать свои сексуальные контакты на предположениях, прошлом опыте и своих идеальных представлениях. Все это, однако, может совершенно не соответствовать текущей ситуации. Как отмечает один автор:

«Мужчины и женщины приходят к полному взаимному непониманию и доводят друг друга до безумия. Мы учимся быть чужими, не видящими друг друга в ночной темноте и говорящими на разных языках. Мы ожидаем друг от друга невозможного, обижаемся и обвиняем друг друга в отсутствии собственного удовлетворения» (Keenm, 1991, p. 79).

Распространенным источником сексуальных проблем являются стереотипные гендерные роли. В частности, это миф о том, что «секс является ответственностью мужчины, и что проявление сексуальной настойчивости со стороны женщины делает ее "неженственной"» (Kaplan, 1974, p. 350). Женщина, считающая, что с ее стороны неуместно сообщать своему партнеру, когда она настроена, а когда — не настроена заниматься любовью, или что она нуждается в другого типа стимуляции (или испытывает иные связанные с сексом желания), может обнаружить, что ее отношения с партнером становятся все более разочаровывающими. Ведь ее партнер просто не знает, чего она хочет. А как он может знать? Положение еще более усугубляет популярный миф, согласно которому «Если он(а) действительно любит меня, он(а) должен(на) быть способен(на) читать мои мысли!» Неспособность сообщить партнеру о желании непосредственной стимуляции клитора является одной из

наиболее распространенных проблем среди женщин, никогда не испытывающих оргазма (Kelly et al., 1990).

Боязнь беременности и болезней, передаваемых половым путем

Боязнь нежелательной беременности может препятствовать получению сексуального удовольствия в гетеросексуальных отношениях. Иногда один из партнеров не уверен в том, что хочет иметь ребенка, но не решается сказать открыто о своих сомнениях. Если пара не использует средства контроля рождаемости, это может привести к тому, что половой акт начнет ассоциироваться с мыслями: «Очень хочется надеяться, что я не забеременею». Нелегко наслаждаться сексом, постоянно держа в голове такие мысли. Кроме того, стопроцентно эффективные методы контроля рождаемости на сегодняшний день просто-напросто отсутствуют. Реальность такова, что если один из партнеров не подвергнулся хирургической стерилизации или не страдает бесплодием, при гетеросексуальном половом акте всегда существует, пусть даже сколь угодно малый, риск зачатия.

С другой стороны, эмоциональные реакции на бесплодие также могут послужить источником сексуальных проблем. Многие пары, которые хотели бы зачать ребенка, но испытывают с этим трудности, часто обнаруживают, что их сексуальные отношения начинают окрашиваться чувством тревоги, особенно в тех случаях, когда они пытаются менять и регулировать время и

характер своих сексуальных контактов, чтобы увеличить вероятность зачатия.

Тревога, связанная с вероятностью заражения венерическими заболеваниями, и прежде всего СПИДом, может препятствовать возникновению сексуального желания как в гетеросексуальных, так и в гомосексуальных отношениях. Для людей, не ведущих моногамный образ жизни со здоровым партнером, всегда существует риск заболевания.

Сексуальная ориентация

Другой причиной, мешающей достичь сексуального удовлетворения как женщинам, так и мужчинам, состоящим в гетеросексуальных отношениях, может являться желание сексуальных контактов с представителями своего пола (Althof, 2000). Хотя движение за права гомосексуалистов достигло значительных успехов, гомосексуальная ориентация все еще не полностью принимается нашим обществом. Поэтому пытаться следовать своим гомосексуальным наклонностям означает обречь себя на резкое общественное порицание, если не на прямую дискриминацию. Чтобы избежать этих нежелательных последствий, некоторые гомосексуалисты пытаются вступать в гетеросексуальные связи несмотря на отсутствие влечения к гетеросексуальным партнерам. Другие хотят длительных гетеросексуальных отношений (а часто и брака). Они берут на себя определенные обязательства перед своими партнерами, поскольку это делает их сексуальную жизнь «полноценной».

До сих пор в данной главе мы рассматривали некоторые наиболее общие факторы, которые могут лежать в основе сексуальных проблем. Оставшуюся часть главы мы посвятим некоторым специфическим проблемам, связанным с сексуальным желанием, возбуждением и различными фазами оргазма. В реальности эти стадии в значительной степени взаимосвязаны. Проблемы, связанные с желанием и возбуждением, затрагивают также и оргазм, а трудности в достижении оргазма могут отразиться на сексуальном интересе и способности к возбуждению.

Сексуальные проблемы, которые мы рассмотрим далее, могут различаться для разных людей по своей продолжительности и характеру. Та или иная проблема может преследовать человека всю жизнь, а может возникнуть на какое-то время. Индивид может испытывать определенную проблему в любых ситуациях и с любыми партнерами (общие проблемы) либо только в специфических ситуациях или с определенными партнерами (ситуативные проблемы) (American Psychological Association, 1994). Используемые нами категории и обозначения проблем взяты из «Диагностического и статистического руководства» (DSM-IV), разработанного Американской психиатрической ассоциацией. Мы также включили в этот список несколько собственных дополнений.

Проблемы, связанные со стадией желаня

Проблемам, связанным с сексуальным желанием, в последние годы уделяется все большее внимание. В данном разделе мы рассмотрим такие проблемы, как

торможение сексуального желания, неудовлетворенность частотой сексуальной активности и чувство отвращения к сексу. Методы лечения проблем, связанных со стадией возникновения желания, будут рассмотрены в главе «Сексуальная терапия и совершенствование сексуальных отношений».

Гипоактивное расстройство сексуального желания

Гипоактивное расстройство сексуального желания (ГРС) (Hypoactive sexual desire disorder, HSD) является распространенной сексуальной проблемой, встречающейся как у мужчин, так и у женщин (Sytsma & Taylor, 2001). Из табл. 11.1 следует, что данная проблема значительно чаще встречается среди женщин. Однако в конце 90-х годов ряд клинических терапевтов отмечал одинаковую частоту обращения с жалобами на пониженное сексуальное желание как со стороны мужчин, так и со стороны женщин (Pridal & LoPiccolo, 2000). ГРС — наиболее распространенная проблема, заставляющая людей прибегать к сексуальной терапии (Schparch, 2000). Эта проблема характеризуется отсутствием интереса к сексуальной активности. Каплан (Kaplan, 1979) описывает эту проблему как отсутствие «сексуального аппетита». ГРС имеет ряд отличий от проблем, связанных с возбуждением и оргазмом. Некоторые люди, страдающие ГРС, при сексуальной стимуляции все же возбуждаются и испытывают оргазм. Реакцией же других на физический и сексуальный контакт может быть не возбуждение, а чувства неловкости, напряженности и тревога. Некоторые люди

могут испытывать ГРС в определенной ситуации, например с супругом(ой), могут не испытывать этого симптома с любовником(цей) или во время мастурбации. Встречаются также люди, получающие удовольствие от прикосновений и физической близости, но не испытывающие потребности в эротическом удовлетворении.

Гипоактивное расстройство сексуального желания (ГРС). *Отсутствие интереса к сексуальной активности.*

Общее хроническое ГРС встречается редко. Люди, страдающие данным расстройством, не мастурбируют, не имеют сексуальных фантазий, не участвуют в сексуальной активности, а также во всех других аспектах сексуальных отношений. Чаще ГРС развивается у людей на определенном этапе их жизни. В целом, ГРС обычно начинает рассматриваться как проблема в тех случаях, когда она вызывает недовольство сексуальными отношениями (Pridal & LoPiccolo, 2000).

Задайте себе вопрос. В каких случаях вы считаете нормальным для себя не испытывать интереса к сексу?

Причиной ГРС могут стать переживания сексуального насилия. Чаще возникновение этой проблемы является отражением неразрешенных проблем в интимных отношениях.

[74]

Если сам секс является посредственным и скучным, пониженное сексуальное желание фактически свидетельствует о нормальном разборчивом вкусе и здравомыслии (Schnarch, 2000). В ходе одного

исследования (Stuart et al., 1998) было обнаружено, что женщины, страдающие ГРС, чаще сообщают о неудовлетворенности своими отношениями, чем женщины, страдающие другими сексуальными проблемами, такими как болезненные ощущения во время полового акта или трудности в достижении оргазма (Эти проблемы мы будем обсуждать далее в этой главе.) В ходе данного исследования была обнаружена связь между пониженным сексуальным желанием и некоторыми специфическими проблемами отношений:

— Партнер женщины не проявлял к ней нежности в обычных отношениях, а только непосредственно перед половым актом.

— Коммуникация и характер разрешения конфликтов были неудовлетворительными.

— Партнеры уже не испытывали друг к другу любви, романтической страсти и эмоциональной близости.

В ходе данного исследования также было обнаружено, что женщины, страдающие ГРС, часто рассматривают половой акт как обязанность. В целом страдающие данным расстройством женщины чаще вступают в сексуальные отношения для того, чтобы исполнить супружеский долг и не оскорбить чувств своего мужа, по сравнению с женщинами, не страдающими данным расстройством.

Ослабленное сексуальное желание может иметь место и у гомосексуальных мужчин и женщин, не до конца принимающих свою сексуальную ориентацию. Глубоко усвоенные негативные представления о гомосексуальности могут препятствовать радостному выражению своей сексуальности даже индивидами,

принявшими свою гомосексуальность во многих других отношениях (Nichols, 1989). Об этом свидетельствует высказывание одной женщины:

«Мне потребовалось 10 лет борьбы, чтобы принять тот факт, что я лесбиянка. Я пыталась встречаться с мужчинами, но каждый раз оказывалось, что столь важного для меня особенного чувства не возникало. В итоге я призналась в том, что я лесбиянка, у себя на работе и перед членами своей итальянской католической семьи. А также я приняла участие в движении за права гомосексуалистов. У меня было несколько связей с женщинами, но из этого ничего не вышло. Затем я встретила Кэрол. Я почувствовала к ней симпатию и уважение, а также сильное влечение. Я надеялась на длительные отношения; у нас была гармония в отношениях и взаимные чувства. У нас был прекрасный секс, пока она не сказала мне, что любит меня. И тут во мне что-то выключилось, и я перестала интересоваться ею. На сеансах терапии я смогла осознать, что еще не угасшее чувство неодобрения со стороны моей матери было для меня тормозом и не позволяло почувствовать себя полностью счастливой и полноценной в отношениях, характерных для «гомиков». Я проработала в себе эти чувства и теперь наслаждаюсь своей сексуальностью в отношениях, исполненных взаимной любви и преданности, в первый раз в жизни.» *(Из авторских архивов)*

Неудовлетворенность частотой сексуальной активности

Между сексуальными партнерами часто имеют место несоответствия, касающиеся предпочитаемого ими количества, характера и режима сексуальной активности. Но иногда правильное построение взаимоотношений и хорошая коммуникация помогают им согласовать эти индивидуальные различия. Однако когда сексуальные расхождения становятся источником серьезного конфликта или неудовлетворенности, пара может испытывать значительный дискомфорт.

Вместо того чтобы пытаться прийти к некоему компромиссу, партнеры могут занять полярные позиции, о чем свидетельствует пример следующей пары:

«Барни и Тамера начали со здорового сексуального интереса друг к другу, хотя желание у Барни было сильнее, чем у Тамеры. Вступив в сексуальные отношения, они установили негласную договоренность, что Барни будет полностью руководить этой стороной их жизни. Именно он практически всегда выступал инициатором занятий любовью, и когда бы он этого ни сделал, Тамера обычно уступала... На ранних стадиях их сексуальных отношений такая схема работала успешно. Хотя всем руководил Барни, Тамера наслаждалась сексом с ним, даже тем, что она доставляет ему удовольствие, когда она сама не настроена на секс. Барни же пытался доставить удовольствие ей. Но поскольку Барни досталась роль инициатора, а Тамера была столь податлива, со временем Барни стал все больше руководствоваться своими собственными интересами, а не интересами Тамеры. Постепенно и неосознанно для них обоих Барни стал все меньше заботиться о потребностях Тамеры, и она начала утрачивать интерес к сексу. Тамера стала еще более пассивной и отстраненной во время секса, что приносило все большее

разочарование Барни. Поскольку Барни получал все меньшее и меньшее психологическое удовлетворение во время занятий любовью, он стал все более активно добиваться своего физического сексуального удовлетворения. В конечном итоге небольшие расхождения в силе сексуального влечения и интереса привели к практически полной несовместимости» (*Christensen & Jacobson, 2000, p. 44–45*).

Чувство отвращения к сексу

Состояние индивида, при котором сексуальная активность сопровождается страхом секса и неконтролируемым желанием избегать сексуальных ситуаций, рассматривается как феномен отвращения к сексу.

Отвращение к сексу. Сексуальное расстройство, сопровождающееся крайне сильным и иррациональным страхом перед сексуальной активностью.

Интенсивность этого расстройства может варьировать от чувства дискомфорта, нежелания и отвращения до крайне сильного иррационального страха перед сексуальной активностью. Одна мысль о сексуальном контакте может вызывать интенсивное чувство тревоги и паники. У индивидов, страдающих подобным расстройством, могут проявляться такие физиологические симптомы, как потение, учащенное сердцебиение, тошнота, головокружение, дрожь или диарея, являющиеся следствиями страха. Неприязнь к сексу часто является результатом сексуального насилия или травмы.

Проблемы, связанные со стадией возбуждения

Как мужчины, так и женщины могут испытывать проблемы, связанные с сексуальным возбуждением. Разумеется, большинство людей не находятся в состоянии постоянной готовности отреагировать на сексуальные стимулы. Иногда наши мысли могут быть слишком заняты другими аспектами жизни. Также мы можем быть усталыми или чувствовать себя несколько отстраненными от своих партнеров (Leland, 2000a). Однако если физиологическое возбуждение, эротические ощущения или субъективное ощущение того, что вы сексуально «заведены», хронически ослаблены или отсутствуют, можно говорить о заторможенности сексуального возбуждения. У женщин проблемы, связанные со стадией возбуждения, часто выражаются в таких внешних признаках, как отсутствие вагинальной смазки. У мужчин же внешним проявлением этих проблем, как правило, становится неспособность достигать эрекции и поддерживать ее.

Расстройство сексуального возбуждения у женщин

Известно, что выделение вагинальной смазки является первой физиологической реакцией женщины на сексуальное возбуждение. Хроническая неспособность достигать или поддерживать стадию реакции выделения смазки-набухания половых органов может

свидетельствовать о наличии у женщины расстройства сексуального возбуждения. Биологические факторы, включая низкий уровень эстрогенов, могут являться причинами недостатка смазки, особенно в период перименопаузы и менопаузы (Bartlick & Goldberg, 2000). Пониженный уровень смазки является нормальным в период кормления грудью и после наступления менопаузы. Чувства апатии, раздражения или страха, как и неэффективная сексуальная стимуляция, также могут препятствовать возбуждению и выделению смазки.

Дисфункции эрекции у мужчин

По отношению к дисфункции эрекции у мужчин часто употребляется термин *импотенция*. Происхождение этого слова указывает на главную причину нежелания авторов данной книги использовать его: это слово пришло из латыни и буквально означает «лишенный силы». Оно предполагает, что мужчина бессилен как любовник, если у него нет эрекции. Мужчина, не способный к возникновению или поддержанию эрекции, вероятно, будет серьезно озабочен этим фактом (Althof, 2000). Его мысли о том, что он ничего не представляет из себя как любовник, могут еще более усугубить его проблему. Однако такая интерпретация положения вещей может быть очень далека от реальности, о чем свидетельствует следующая история:

...Академия Знакомств (Soblaznenie.Ru) — это практические тренинги знакомства и соблазнения в

реальных условиях — от первого взгляда до гармоничных отношений. Это спецоборудование для поднятия уверенности, инструктажа и коррекции в горячем режиме. Это индивидуальный подход и работа до положительного результата...

«Однажды я встретила мужчину, чья способность к эрекции была полностью нарушена в результате поражения спинного мозга как раз в том нижнепоясничном отделе, который отвечает за функцию эрекции. Но хотя у него ничего не вставало, он работал без устали! Меня часто посещала мысль, а уж не обязан ли завоеванный им статус желанного любовника именно тому сделанному им открытию, что эрекция вовсе не является необходимым условием полноценных сексуальных отношений» *(Из авторских архивов)*

В диагностическом руководстве DSM-IV вместо термина *импотенция* используется более нейтральный термин **дисфункция эрекции (ДЭ)**, адекватно описывающий эту серьезную мужскую проблему, но лишенный тех негативных коннотаций, на которые мы только что указали (Miller, 2000b).

Дисфункция эрекции (ДЭ). Хроническое отсутствие эрекции, достаточной для полового акта с введением пениса в вагину.

Дисфункция эрекции определяется как неспособность иметь и поддерживать эрекцию, достаточную для полового акта с проникновением, приносящего удовлетворение обоим партнерам, в течение периода от 6 до 12 месяцев (Nash, 1997). Проблемы, связанные с эрекцией, можно разбить на две большие группы. Термин *приобретенная дисфункция*

эрекции используется в тех случаях, когда мужчина прежде был способен к эрекции с партнером, однако в настоящее время оказался не способным регулярно испытывать функциональную эрекцию. К мужчинам, страдающим *хронической дисфункцией эрекции*, относятся те, кто на протяжении своей жизни пытался, но ни разу не смог осуществить проникновения.

Появление «Виагры» в 1998 году способствовало стремительному росту осознания общественностью проблемы ДЭ (Mulcahy, 2000). Расстройство эрекции является широко распространенной проблемой мужчин, прибегающих к сексуальной терапии. По оценкам специалистов, дисфункцией эрекции страдают около 30 миллионов американских мужчин. Вероятность возникновения ДЭ с возрастом увеличивается. Об этом свидетельствуют данные, показанные на рис. 11.1. Вероятность столкнуться с данной проблемой у мужчины в возрасте старше 50 лет в 2 раза выше, чем у мужчины в возрасте немногим старше 20 лет. Однако сам по себе возраст не является причиной данного расстройства. Его возникновение становится следствием таких болезней, как диабет, повышенное кровяное давление и проблемы сердечно-сосудистой системы. Очень часто эти заболевания сопровождают процесс старения (Morgaentaler, 2000; Mulcahy, 2000). Как минимум 25 % случаев ДЭ связаны с побочными эффектами различных медицинских препаратов (Miller, 2000). Табакокурение также является значимым фактором. Известно, что распространенность ДЭ среди курящих мужчин, страдающих болезнями сердца, более чем в 2 раза выше, чем среди некурящих (Manecke & Mullhall, 1999).

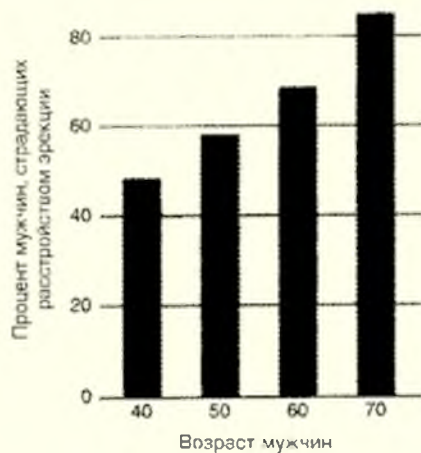


Рис. 11.1. Распространенность расстройства эрекции в зависимости от возраста (Kim & Lipshultz, 1997)

Для большинства мужчин ДЭ является результатом взаимодействия физических, психологических и культурных факторов (Althof, 2000; Slowinski, 2001). Для оценки роли физических факторов в возникновении проблем с эрекцией были разработаны специальные процедуры. Некоторые техники, основанные на том факте, что обычно эрекция естественным образом возникает во сне, включают регистрацию эрекционных механизмов во время сна (Montague, 1998). Другие инструменты служат для измерения кровяного давления и кровотока в пенисе, чтобы установить, не являются ли проблемы с эрекцией следствием нарушений в сосудистой системе. Высокий уровень холестерина, препятствующий поступлению крови в сердце, также может препятствовать и кровотоку в зону гениталий (Rim, 2000). С целью выяснения возможных причин также используются инъекции медикаментов, вызывающих эрекцию. Если в результате инъекции эрекция не возникает, вероятно, имеют место нарушения

сосудистой системы (Lehmann et al., 2000; Lin et al., 2000).

[75]

Проблемы, связанные со стадией достижения оргазма

До сих пор мы обсуждали проблемы, связанные прежде всего с сексуальным желанием и возбуждением. Другие сексуальные проблемы затрагивают исключительно реакции оргазма. О целом ряде таких проблем сообщают как женщины, так и мужчины. Некоторые из таких затруднений состоят в крайне редком достижении или полном отсутствии оргазма. Другие проблемы связаны со слишком быстрым, либо слишком медленным достижением оргазма. Иногда партнеры симулируют оргазм, чтобы скрыть свою неспособность его достичь.

Расстройства оргазма у женщин

Термин *фригидность* используется как общий термин, описывающий женские сексуальные проблемы, включающие отсутствие интереса к сексу, возбуждения и оргазма. Данный термин является и неточным, и унижительным. Он заставляет ошибочно предполагать, что женщины, страдающие этим расстройством, являются совершенно сексуально невосприимчивыми и эмоционально отстраненными или холодными. Специалисты в области сексуального образования и

сексуальной терапии в настоящее время используют термин **аноргазмия** для обозначения отсутствия оргазма.

Аноргазмия. *Сексуальная проблема, состоящая в отсутствии оргазма у женщин.*

Некоторые женщины, не способные достичь оргазма, тем не менее испытывают сексуальное возбуждение, выделяют смазку и получают удовольствие от сексуальных контактов. Однако их сексуальные реакции не достигают точки оргазма. Некоторые из таких женщин могут испытывать удовлетворение своей сексуальной жизнью и без оргазма. Другим же это доставляет разочарование и огорчение. Неспособность достичь пиковой точки возбуждения и физической разрядки от оргазма может привести к тому, что секс начинает доставлять все меньше и меньше удовольствия.

Женщины, страдающие общей *хронической аноргазмией*, никогда не испытывали оргазма при мастурбации или с партнером. Женщины, страдающие *ситуативной аноргазмией*, испытывают оргазм редко или только в определенных ситуациях. Например, женщина может достигать оргазма при мастурбации, но не с партнером.

Аноргазмия достаточно распространенное явление в детстве и подростковом возрасте. Недавно проведенный опрос показал, что почти 62 % женщин впервые испытали оргазм в возрасте старше 18 лет (Ellison, 2000). Опросы также показывают, что приблизительно от 5 до 10 % взрослых американских женщин никогда не испытывали оргазма, независимо от типа стимуляции — самостимуляции или со стороны партнера (Spector & Carey, 1990). Однако когда в ходе национального опроса

(NHSLs) женщин спрашивали, испытывают ли они проблемы с оргазмом, 24 % женщин сообщали, что имели проблемы с оргазмом в течение последнего года (Laumann et al., 1994).

Женщины, у которых наиболее вероятно наличие проблемы с оргазмом, как правило, не замужем, а также моложе и менее образованы, чем женщины, не имеющие проблем с оргазмом (Laumann et al., 1999). В табл. 11.3 приведены данные о частоте оргазма у студентов колледжей. Существуют некоторые свидетельства того, что число женщин, страдающих хронической аноргазмией, снижается (LoPiccolo, 2000). Это заметное снижение может являться следствием доступности прекрасных книг по самопомощи и видеоматериалов для женщин, которые хотели бы начать испытывать оргазм. Большинство рекомендаций по самопомощи, предлагаемых в главе «Сексуальная терапия и совершенствование сексуальных отношений», взяты из этих источников.

Таблица 11.3. Ответы студентов колледжей на вопрос: испытывали ли вы когда-либо оргазм?

Да Ж-87 М-94

Нет Ж-13 М-6

(*Источник: Elliott & Brantley, 1997.*)

Женский оргазм во время полового акта

Большинство сексуальных терапевтов считают, что женщины, испытывающие удовольствие от полового акта

и способные достичь оргазма каким-либо иным способом, кроме коитуса, не имеют сексуальных проблем (LoPiccolo, 2000). Отсутствие регулярного достижения оргазма во время коитуса без дополнительной мануальной стимуляции клитора партнером является распространенным и нормальным явлением для женщин. Одна из основоположниц сексуальной терапии Хелен Каплан утверждает: «Есть миллионы женщин, сексуально восприимчивых и часто способных к множественному оргазму, у которых, однако, во время полового акта оргазм не наступает, если при этом не осуществляется одновременная стимуляция клитора» (Каплан, 1974, р. 397). Для многих женщин стимуляция во время самого коитуса просто является менее эффективной, чем непосредственная мануальная или оральная стимуляция области клитора.

Аноргазмия часто является отражением особенностей культурного восприятия. Как мы узнали из главы «Сексуальное возбуждение и реагирование», мнение Фрейда о том, что клиторальный оргазм является неполноценным по сравнению с вагинальным, до сих пор является популярным стереотипом, способствующим взаимному непониманию между мужчинами и женщинами (Ellison, 2000). Об этом свидетельствует следующий рассказ:

«Я думала, что со мной что-то не так, поскольку я не испытывала оргазма во время полового акта с введением пениса в вагину. Потом на занятиях по курсу человеческой сексуальности я узнала, что я не единственная, кто нуждается в дополнительной стимуляции. Однако иногда меня пугает мысль о том, что когда я выйду замуж, мой муж устанет выполнять

дополнительную работу. Я не хочу, чтобы он думал, будто со мной что-то не так.» *(Из авторских архивов)*

Женщины, нуждающиеся в непосредственной клиторальной стимуляции для достижения оргазма, могут не решаться попросить партнера о мануальной стимуляции или о внекоитальной стимуляции клитора после того, как у партнера произошла эякуляция (Davidson & Moore, 1994). Более того, женщины, страдающие аноргазмией, чаще сообщают о дискомфорте, который они испытывают, сообщая партнеру о своем желании непосредственной клиторальной стимуляции, чем женщины, испытывающие оргазм во время коитуса (Kelly et al., 1990).

Расстройство оргазма у мужчин

Термином **расстройство оргазма у мужчин**, как правило, обозначают неспособность мужчины к эякуляции во время сексуальной активности. Эту проблему испытывают около 8 % мужчин (Laumann et al., 1994). Большинство мужчин, испытывающих расстройство оргазма во время полового акта, способны достичь оргазма при мастурбации либо при мануальной или оральной стимуляции со стороны партнера. Термины «мужская коитальная аноргазмия» или «аноргазмия с партнером», таким образом, возможно, являются более точными для описания данной ситуации (Arfelbaum, 2000). Аноргазмия с партнером может развиваться в случаях, когда сексуальный опыт мужчины с партнером не соответствует его специфическим сексуальным фантазиям, необходимым ему для достижения оргазма при мастурбации (Perleman, 2001). Как известно,

мужчина испытывает крайне мощное давление, обязывающее его «продемонстрировать свой профессиональный уровень». Кроме того, мужчина может быть недостаточно «эгоистичным», чтобы стремиться самому достичь максимального возбуждения, а не заботиться об удовольствии своего партнера. Все это может препятствовать достижению такой степени возбуждения, при которой происходит оргазм. Мужчина также может наслаждаться отказом своему партнеру в удовольствии вызвать у себя оргазм. Или же он может испытывать неприязнь к своему партнеру либо чувствовать себя отвергнутым (Apfelbaum, 2000). Но иногда мужчина может вовсе не эякулировать на всем протяжении полового контакта, о чем сообщается в следующем рассказе:

«Несколько месяцев назад я вступила в сексуальные отношения с мужчиной, страдающим проблемой, с которой я раньше не сталкивалась. У него легко возникала эрекция. Собственно, он обычно казался крайне возбужденным, когда мы занимались любовью. Но он никогда не кончал. Поначалу я считала, что это здорово, — казалось, он может продолжать бесконечно. Но через некоторое время это стало доставать меня. Я перепробовала все — ласкала его ртом, использовала свои руки, гладила его мошонку, когда он был во мне, — ничего не помогало. Он не хотел говорить об этом, но я чувствовала, что он расстроен не меньше меня, а может быть и больше. Однажды я заставила его признаться в том, что он кончает, когда мастурбирует. Почему же он не мог кончить со мной?» *(Из авторских архивов)*

Расстройство оргазма у мужчин. Неспособность мужчины к эякуляции во время сексуальной активности.

Методы преодоления расстройства оргазма у мужчин будут рассмотрены в главе «Сексуальная терапия и совершенствование сексуальных отношений».

Преждевременная эякуляция

Распространенной проблемой, связанной с оргазмом у мужчин, является **преждевременная эякуляция (ПЭ)**. Под преждевременной эякуляцией понимается неспособность мужчины контролировать момент наступления своего оргазма для того, чтобы доставить удовольствие себе и своему партнеру. Данная проблема, как правило, заставляет мужчину испытывать глубокое разочарование по поводу быстрого наступления эякуляции, усугубляющееся с каждым сексуальным контактом (Polonsky, 2000). Необходимость прибегать к неудобным и неприятным техникам во время полового акта, чтобы задержать эякуляцию, также рассматривается как проблема (Schover et al., 1982).

Преждевременная эякуляция. Сексуальная проблема, при которой мужчина эякулирует столь быстро, что это препятствует получению удовольствия как им самим, так и его партнером.

Почти все мужчины быстро эякулируют во время своих первых половых актов, что может приносить разочарование. Однако это не должно рассматриваться как сексуальная проблема, если это явление не приобретает постоянного характера (Polonsky, 2000). В целом приблизительно 29 % мужчин неоднократно испытывают преждевременную эякуляцию (Laumann et al., 1994). Во время анонимного опроса студентов,

проходящих наш учебный курс человеческой сексуальности, 75 % мужчин сообщили, что быстрая эякуляция, по крайней мере иногда, является для них проблемой, 25 % сообщили, что эта проблема сопровождает их постоянно.

Вопрос о физиологической причине преждевременной эякуляции остается пока без ответа. Однако исследователям удалось обнаружить особенности, связанные с субъективными ощущениями своего сексуального возбуждения мужчинами, страдающими ПЭ. Мужчины, для которых характерна проблема ПЭ, недооценивают уровень своего физического возбуждения, испытывая быстрое нарастание возбуждения при стимуляции пениса. Эякуляция происходит у них еще до достижения уровня максимального сексуального возбуждения. В связи с этим они испытывают меньшее наслаждение при оргазме по сравнению с мужчинами, не имеющими проблем с быстрой эякуляцией. Эти данные свидетельствуют о наличии физиологических факторов, ответственных за данную проблему (Rowland et al., 2000).

Говоря о преждевременной эякуляции, очень важно развеять миф, связанный с тем, как «должен» выглядеть половой акт.

«Многие мужчины все еще находятся под впечатлением фантастических представлений о половом акте. Они считают, что «настоящий» мужчина способен совершать энергичные толчки в течение длительного времени. Это соответствует некоему «механистическому» взгляду на секс, согласно которому твердый как сталь пенис совершает движения в цилиндрической вагине, словно поршень могучего двигателя, генерирующего

трение и тепло, заставляющие «растаять» любую женщину. Все, что не соответствует подобному образу, представляется посредственным и неприемлемым» (Polonsky, 2000, p. 308).

В главе «Сексуальная терапия и совершенствование сексуальных отношений» мы рассмотрим методы преодоления проблемы преждевременной эякуляции.

Симуляция оргазма

Последней проблемой стадии оргазма, которую мы рассмотрим, является **притворный оргазм**— симуляция оргазма, не сопровождающаяся соответствующими реальными ощущениями. При обсуждении такого рода сексуального обмана обычно имеются в виду женщины. И действительно, такое поведение достаточно часто характерно для женщин. Об этом свидетельствует табл. 11.4. Проведенный в ходе еще одного исследования опрос показал, что 75 % женщин, когда-либо симулировавших оргазм, делали это до 50 раз в течение своей жизни, а около 10 % симулировали оргазм постоянно (Ellison, 2000).

Таблица 11.4. Ответы студентов колледжей на вопрос: Симулировали ли вы когда-либо оргазм?

Гетеросексуальные женщины

Да — 60 Нет — 40

Лесбиянки или бисексуальные женщины

Да — 71 Нет — 29

Гетеросексуальные мужчины

Да — 17 Нет — 83

Гомосексуалисты или бисексуальные мужчины

Да — 27 Нет — 73

(*Источник: Elliott & Brantley, 1997.*)

Притворные оргазмы. *Сексуальное расстройство, при котором человек притворяется, что испытывает оргазм во время полового акта.*

В отличие от других проблем, рассмотренных в данной главе, симуляция оргазма предполагает сознательное решение. Наиболее частой причиной, симулирования оргазма женщины называют нежелание разочаровывать или обижать своих партнеров (Darling & Davidson, 1986; Ellison, 2000). Мотивом, нередко побуждающим людей прибегать к подобному обману, является реальное или воображаемое давление, заставляющее их «демонстрировать свой уровень». К числу других факторов, связанных с симуляцией оргазма, относится желание поскорее закончить половой акт, а также неэффективная коммуникация или недостаточная осведомленность о сексуальных техниках. Иногда такие люди также испытывают потребность в одобрении со стороны партнера или пытаются таким способом скрыть факт ухудшения отношений (Ellison, 2000; Lauersen & Graves, 1984). Некоторые из этих мотивов находят свое

отражение в следующих комментариях, данных женщинами:

«Он будет чувствовать себя скверно, если у меня не будет оргазма во время полового акта, поэтому я притворяюсь, хотя у меня бывают и настоящие оргазмы во время орального секса.» *(Из авторских архивов)*

«Я начала наши сексуальные отношения с притворства, и теперь не знаю, как остановиться.» *(Из авторских архивов)*

Хотя некоторые женщины могут считать притворный оргазм приемлемым для себя решением, другие находят, что само по себе притворство уже является источником для беспокойства. Это отражено во втором из приведенных выше комментариев. Симуляция оргазма порождает по меньшей мере эмоциональную дистанцию в минуты, которые потенциально могут являться периодом наибольшей близости и удовлетворения (Ellison, 2000; Masters & Johnson, 1976). Одной студентке, которая осознает это, принадлежат следующие слова:

«Я хочу знать, что доставляет удовольствие ему, и говорю ему то, что доставляет удовольствие мне. Из меня не выйдет хорошей лгуни. Когда дело касается секса, последнее, с чем я хотела бы столкнуться, это обман.» *(Из авторских архивов)*

Симуляция оргазма часто вовлекает партнеров в порочный круг. Один из них часто и не подозревает о том, что другой притворяется. А потому введенный в заблуждение партнер продолжает делать то же самое, поскольку на основании реакций другого партнера считает свои действия эффективными. Другой же партнер продолжает притворяться, чтобы не быть изобличенным в обмане. Такое поведение еще более

затрудняет откровенное общение между партнерами и обсуждение того, что на самом деле доставляет удовлетворение каждому из них. Если такой характер отношений уже установился, его оказывается очень сложно изменить.

Каковы наилучшие способы преодоления такого паттерна взаимодействий, является вопросом, решаемым на индивидуальном уровне. Некоторые люди могут не захотеть что-либо менять, потому что симуляция оргазма выполняет в сексуальных отношениях определенную функцию. Но иногда человек, все же желающий изменить сложившуюся ситуацию, может решить прекратить притворяться, не обсудив это с партнером. В таком случае могут оказаться полезными некоторые из процедур, способствующих повышению степени сексуального удовольствия, описываемых в главе «Сексуальная терапия и совершенствование сексуальных отношений». Другой альтернативой является сообщение своему партнеру об обмане и объяснение причин, по которым притворство казалось необходимым. Некоторые из коммуникативных стратегий, описанных в главе «Общение и сексуальная жизнь», могут помочь в этом процессе. Возможно, при обсуждении причин обмана всплывут на поверхность какие-либо иные специфические проблемы. При этом может оказаться полезным, а подчас и необходимым прибегнуть к помощи консультанта при общении с партнером. Обращение за консультацией может также облегчить усилия, направленные на установление более удовлетворительных для обоих партнеров форм сексуального поведения.

Диспареуния

Диспареуния (dyspareunia)— это медицинский термин, обозначающий болезненные ощущения во время полового акта. Как мужчины, так и женщины могут испытывать коитальные боли, хотя наиболее часто данная проблема встречается среди женщин.

***Диспареуния.** Боль или дискомфорт, испытываемые во время полового акта.*

Диспареуния у мужчин

Болезненные ощущения при половом акте, хотя и редко, но встречаются у мужчин. Если крайняя плоть необрезанного члена слишком тугая, мужчина может испытывать боль при эрекции. В этих случаях показана микрохирургическая операция. Несоблюдение гигиенических правил ухода за необрезанным penisом может привести к накоплению смегмы или к инфекциям под крайней плотью, вызывающим раздражение головки пениса во время сексуальной стимуляции. Данной проблемы можно избежать, если регулярно оттягивать крайнюю плоть и промывать зону головки водой с мылом. Проблемы и инфекции уретры, мочевого пузыря, предстательной железы и семенных пузырьков могут вызывать жжение, зуд или боль во время или после эякуляции (Davis & Noble, 1991). Правильный медицинский уход, как правило, помогает уменьшить дискомфорт во время полового акта.

Другим возможным источником боли или дискомфорта у мужчин является **болезнь Пейрония** (Peyronie's disease). При этом заболевании в пространстве над и между пещеристыми телами пениса образуются волокнистые (фиброзные) ткани и отложения кальция. Эта форма фиброза вызывает болевые ощущения и изгиб пениса во время эрекции. В тяжелых случаях это может препятствовать эрекции и половому акту (Devine, 1997). Медицинское лечение данной проблемы в некоторых случаях может быть эффективным (Weidner et al., 1997).

Болезнь Пейрония. Образование аномальных волокнистых (фиброзных) тканей и кальциевых отложений в пенисе.

Диспареуния у женщин

Болевые ощущения во время полового акта чаще встречаются у женщин. Как минимум 60 % женщин страдают диспареунией в тот или иной период своей жизни (Jones et al., 1997). Эта проблема часто затрагивает сексуальное возбуждение и интерес женщин к сексу. Коитальный дискомфорт может иметь различные причины, поэтому женщине для оценки ее состояния и выбора методов лечения важно пройти обследование у разных специалистов: терапевта, физиотерапевта, сексуального терапевта (Binik, 2000).

Дискомфорт, испытываемый в зоне входа в вагину или стенок вагины, как правило, бывает вызван недостаточным возбуждением и смазкой. Малое количество смазки может объясняться такими

физиологическими причинами, как недостаточный уровень гормонов. Использование смазывающих желе может временно решить проблему, позволяя безболезненно совершать половой акт. Однако такие меры могут принести лишь кратковременное облегчение. У женщины будет больше шансов навсегда избавиться от данной проблемы, если она выяснит причину дискомфорта и прибегнет к лечению.

Вагинальный дискомфорт во время полового акта может вызываться также большим количеством других факторов. Дрожжевые, бактериальные и трихомонадные инфекции вызывают воспаление стенок вагины. А это, в свою очередь, может вызывать болезненные ощущения при половом акте. Такие воспаления часто связаны и с тем, что описанной проблемой: половой акт при недостаточной смазке может вызывать раздражение стенок вагины и увеличивает вероятность вагинальных инфекций. Использование пенки, контрацептивных кремов или желе, а также презервативов или диафрагм у некоторых женщин тоже может вызывать раздражение вагины. Боль в зоне вагинального отверстия может быть связана с неповрежденной или не до конца разорванной девственной плевой, инфекцией желез Бартолина или образованием шрамовых тканей вблизи входа (Brashear & Mupsick, 1991). Воспаление стенки мочевого пузыря также может вызывать умеренные или тяжелые боли во время полового акта.

Причиной тяжелых болей у входа в вагину может являться нарушение, известное как *vulvar vestibulitis syndrom*. При этом, как правило, образуется небольшая область покраснения, очень болезненная даже при легком нажатии. Однако эта область может быть настолько маленькой, что ее трудно обнаружить даже

медицинскому работнику (Koglin, 1996). Другой областью, в которой может ощущаться дискомфорт, является зона головки клитора. Иногда смегма накапливается под капюшоном клитора и может вызывать неприятные ощущения, когда капюшон клитора открывается в результате сексуальной стимуляции. Чтобы предотвратить данную проблему, следует аккуратно промывать клитор и его капюшон.

Болевые ощущения в глубоких слоях тазовой области во время коитальных толчков могут быть вызваны колебанием яичников или растяжением маточных связок. Женщины могут испытывать подобный дискомфорт только в определенных позициях или в определенные периоды менструального цикла. Некоторые женщины отмечают, что испытывают такие боли только в период овуляции. Средством первой помощи является отказ от позиций или движений, усиливающих боль. Женщины, хорошо контролирующие свои движения тазом во время коитуса, могут чувствовать себя более уверенно, так как им легче избежать болезненных ощущений.

Другим источником болей в глубоких тазовых тканях может являться *эндометриоз*. Это нарушение, при котором ткани, в норме растущие на стенках матки, врастают в различные отделы брюшной полости. Эти излишки тканей могут препятствовать свободному движению внутренних органов, вызывая боль во время полового акта. Для контроля разрастания этих тканей во время месячного цикла иногда прописывают противозачаточные таблетки (Reiter & Milburn, 1994). Гинекологические хирургические операции по удалению

рака матки или яичников также могут явиться причиной диспареунии.

Инфекции матки, такие как гонорея, также могут быть причиной болей во время полового акта. Фактически, боли в области таза могут явиться первым физическим симптомом, на который обращают внимание женщины, зараженные гонореей. Если в результате инфекции образуется большое количество шрамовых тканей, может оказаться необходимой операция. Роды и изнашивание могут явиться причиной разрыва связок, удерживающих матку в тазовой полости, что также вызывает боль во время полового акта. Хирургическая операция поможет частично или полностью устранить эту проблему.

Психологические факторы также могут способствовать развитию диспареунии. Это могут быть влияния, оказываемые на людей в раннем детстве и вызывающие у них негативные представления и страхи, связанные с половым актом. Проблемы в отношениях, затрагивающие сексуальный опыт, также могут вызывать болезненные ощущения во время полового акта. Чаще всего причиной диспареунии становится сочетание физических и психологических факторов (Binik et al., 2000).

Вагинизм

Характерным признаком **вагинизма** являются сильные произвольные сокращения мышц наружной трети вагины. Сокращения могут быть настолько сильными, что попытки введения пениса в вагину

оказываются крайне болезненными для женщины. Женщины, страдающие вагинизмом, как правило, хотя и не всегда, испытывают аналогичные спазматические сокращения во время обследования области таза (Weiss, 2001). Даже введение пальца в вагину может вызывать у них очень сильный дискомфорт.

Вагинизм. *Сексуальная проблема, при которой женщина испытывает непроизвольные спазматические сокращения мышц наружной трети вагины.*

По оценкам специалистов около 2 % женщин страдают вагинизмом (Renshaw, 1990). Некоторые из этих женщин являются сексуально восприимчивыми и испытывают оргазм при мануальной или оральной стимуляции. Другие же не способны испытывать сексуальное желание и возбуждение (Leiblum, 2000). Поскольку большинство пар рассматривают коитус как очень важную составляющую сексуальных отношений, вагинизм, как правило, является источником крайней озабоченности, даже в тех случаях, когда пара практикует другие виды сексуальной активности.

Легкие формы вагинизма вызывают незначительные неприятные ощущения, однако могут весьма раздражать женщин. Они достаточно неприятны для того, чтобы оказывать тормозящий эффект на сексуальное желание и возбуждение. Женщинам и их партнерам важно знать о том, что половой акт, использование тампонов и обследования таза не должны доставлять неприятных ощущений. Если это не так, необходимо выяснить причину дискомфорта.

Болезненные сокращения при вагинизме являются обусловленными непроизвольными реакциями на вызывающие страх или боль либо конфликтные ситуации

и чувства (van der Velde & Evaraerd, 2001). Вагинизм часто развивается вследствие хронически болезненных половых актов, вызывающих дискомфорт гинекологических обследований, неоднократного возникновения проблем с эрекцией у партнера, строгих ортодоксальных религиозных табу, касающихся секса, гомосексуальной ориентации, физического или сексуального насилия в прошлом, а также чувства враждебности или страха по отношению к партнеру (Leiblum, 2000; Masters & Johnson, 1970; Nathanm, 2001). Важно отметить, что хотя женщины, страдающие вагинизмом, могут научиться сдерживать сокращения, они не вызывают эти сокращения сознательно. Фактически, целенаправленные попытки преодоления данной проблемы путем участия в половом акте, несмотря на боль, могут оказать противоположный эффект, еще более укрепляя порочный круг. Если женщина испытывает физическую боль вследствие вагинизма, она, вероятно, будет озабочена мыслями о том, что боль возникнет и в следующий раз во время вступления в половое сношение. Ее страхи, в свою очередь, увеличивают вероятность непроизвольных мышечных сокращений. После того, как ее ожидания снова оправдываются, женщина становится еще более озабоченной по поводу возникновения боли в дальнейшем (Renshaw, 1995). Методы избавления от вагинизма рассматриваются в главе «Сексуальная терапия и совершенствование сексуальных отношений».

В данной главе мы очертили круг причин, а также проявлений трудностей, проблем или дискомфорта, с которыми люди сталкиваются в той сфере, которая должна являться для них источником огромного удовольствия и радости. Теперь нам предстоит

рассмотреть пути предотвращения и преодоления этих проблем. Именно этому и будет посвящена следующая глава.

Резюме главы

— Сексуальные проблемы широко распространены среди всех категорий населения. В ходе Национального опроса в области здравоохранения и социальной жизни (NHSL) многие люди сообщали о проблемах в своей сексуальной жизни.

Истоки сексуальных проблем

— Основными причинами сексуальных проблем могут являться физиологические нарушения либо их сочетание с психологическими факторами, что приводит в итоге к сексуальным дисфункциям. Важно идентифицировать либо исключить из числа возможных причин органические причины сексуальных проблем, пройдя медицинское обследование.

— Хронические заболевания и методы их лечения могут оказывать существенное влияние на сексуальность. Болезни нервной, сосудистой и эндокринной систем могут вызывать нарушения сексуального функционирования. Прием медицинских препаратов, боль и усталость также могут явиться причинами сексуального дискомфорта.

— Диабет приводит к нарушениям нервной системы, а также системы кровообращения, препятствуя сексуальному возбуждению.

— Артрит не оказывает непосредственного влияния на сексуальное функционирование, однако хроническая боль и усталость могут способствовать снижению интереса к сексу.

— Рак, как и методы его лечения, может нарушать функционирование гормональной, сосудистой и нервной систем на уровне, необходимом для нормальной сексуальной активности. Боль также может в значительной степени препятствовать сексуальному интересу и возбуждению. Рак органов размножения — шейки матки, матки, яичников, простаты и яичек — может серьезно сказываться на сексуальной восприимчивости.

— Множественный склероз представляет собой неврологическое заболевание головного и спинного мозга, сказывающееся на сексуальном интересе, генитальных ощущениях, возбуждении и способности к оргазму.

— Церебро-сосудистые поражения (травмы) или удары могут способствовать снижению частоты проявления интереса к сексу, степени возбуждения и сексуальной активности.

— Хотя спинномозговые травмы не обязательно приводят к снижению сексуального желания, у перенесших такие травмы лиц может быть нарушена способность к возбуждению и оргазму. Характер нарушений зависит от типа перенесенной травмы.

— Индивиды, страдающие церебральным параличом, характеризующимся нарушением контроля мускулатуры и варьирующего от легкой до крайне тяжелой степени, могут нуждаться в помощи при подготовке и принятии нужной позиции для сексуальных отношений.

— Слепота и глухота могут являться источником депрессии, пониженной самооценки и социального отчуждения. Однако сами по себе эти формы инвалидности, по-видимому, не оказывают негативного влияния на сексуальное желание или сексуальные реакции.

— Индивиды и пары могут наиболее успешно справиться с сексуальными ограничениями, налагаемыми на них болезнью или инвалидностью, признав факт этих ограничений и развивая оставшиеся доступными для них варианты сексуальных отношений.

— К медикаментам, которые могут нарушать сексуальное функционирование, относятся препараты, используемые для снижения кровяного давления, лечения психических расстройств, депрессии и рака. Рекреационные лекарственные препараты (включая барбитураты, наркотики и марихуану), употребление алкоголя и даже табакокурение могут вызывать снижение интереса к сексу, возбуждения и способности к оргазму.

— Негативные установки, касающиеся сексуальности, и чувство стыда, вызываемое собственными гениталиями, усвоенные в детстве, могут отрицательно сказываться на принятии своего образа тела и сексуальных чувств в зрелом возрасте.

— Двойной стандарт в сфере сексуальности предполагает противоположные ожидания в отношении сексуального поведения для мужчин и женщин. И те и другие ожидания могут оказывать негативный эффект на сексуальность.

— Культурно-обусловленное представление о том, что секс сводится к половому акту, часто ограничивают потенциал эротических ощущений и сексуальных взаимодействий.

— Нацеленность на результат в сфере сексуальности, являющаяся культурно приобретенной установкой, может способствовать развитию тревожности за свой «профессиональный уровень» и заставлять людей отказываться от доставляющих большее удовольствие вариантов занятий любовью.

— Сексуальные проблемы могут быть связаны и с такими личностными факторами, как ограниченные или неточные познания в области секса, проблемы я-концепции и восприятия образа своего тела, а также с эмоциональными затруднениями.

— Опыт сексуального преследования в детстве или сексуального насилия в зрелом возрасте также нередко становится источником сексуальных проблем. Вследствие такого опыта сексуальная активность может ассоциироваться с негативными, травматическими переживаниями.

— Кроме того, могут препятствовать получению сексуального удовлетворения проблемы отношений, неэффективная коммуникация, а также боязнь забеременеть или заразиться болезнями, передаваемыми половым путем.

— Женщины и мужчины с гомосексуальной ориентацией часто испытывают затруднения, связанные с сексуальным желанием, возбуждением и достижением оргазма в гетеросексуальных отношениях.

Проблемы, связанные со стадией возникновения сексуального желания

— Гипоактивное расстройство сексуального желания (ГРС) характеризуется отсутствием интереса к сексуальной активности и сексуальных фантазий. ГРС чаще всего является отражением проблем в отношениях, но также может вызываться другими физическими или личностными проблемами.

— Неудовлетворенность частотой сексуальной активности имеет место, когда индивидуальные различия партнеров в сексуальном интересе достаточно велики и пара не может прийти к компромиссу по поводу своих сексуальных предпочтений.

— Феномен отвращения к сексу представляет собой крайне интенсивный, иррациональный страх или отвращение к сексуальной активности. Многие индивиды, страдающие этим расстройством, испытывают физические симптомы тревожности, когда пытаются вступать в сексуальные контакты.

Проблемы, связанные со стадией возбуждения

— Расстройство сексуального желания у женщин состоит в торможении вазоконгестивной (vasocongestive) реакции. Это торможение может вызываться физиологическими или психологическими факторами. Пониженный уровень смазки является нормальной реакцией в период кормления грудью и после менопаузы.

— Причиной дисфункции эрекции у мужчин обычно является сочетание физических и психологических факторов. Болезни и прием лекарств часто вызывают усиление ДЭ у пожилых мужчин. Для оценки физических факторов, ответственных за возникновение проблем с эрекцией, используются различные процедуры.

Проблемы, связанные со стадией оргазма

— Расстройство оргазма у женщин, или аноргазмия, может быть хронической или временной, а также общей или ситуативной.

— Общая хроническая аноргазмия означает, что женщина никогда не испытывала оргазма в результате любых методов самостимуляции и стимуляции со стороны партнера.

— Термин «ситуативная аноргазмия» описывает состояние, при котором женщина может испытывать оргазм в одних ситуациях, но не в других; например, во время мастурбации, но не с партнером.

— Коитус, как правило, не обеспечивает непосредственной стимуляции клитора и для многих женщин является недостаточным для достижения оргазма.

— Расстройство оргазма у мужчин заключается в неспособности эякулировать (обычно во время коитуса) и может быть также названо мужской коитальной аноргазмией или аноргазмией с партнером.

— В данной книге преждевременная эякуляция определяется как хроническая неспособность контролировать момент эякуляции и возникающее в результате этого разочарование, сопровождающее каждый половой акт. Преждевременная эякуляция является широко распространенной проблемой.

— Как мужчины, так и женщины симулируют оргазм, хотя чаще это делают женщины. Такое притворство, как правило, способствует поддержанию неэффективных паттернов отношений и лишает сексуальный опыт переживаний близости.

Диспареуния

— Диспареуния, или боль во время полового акта, крайне негативно сказывается на сексуальном интересе и возбуждении как у мужчин, так и у женщин. Болезненные ощущения во время полового акта могут вызываться многочисленными физическими проблемами.

— Болезнь Пейрония, при которой волокнистые (фиброзные) ткани и отложения кальция накапливаются в пенисе, может причинять боль и вызывать изгиб пениса в состоянии эрекции.

— Вагинизм представляет собой непроизвольное сокращение наружных вагинальных мышц, что делает проникновение в вагину трудным и болезненным. Однако

многие женщины, страдающие вагинизмом, сохраняют интерес к сексуальной активности и испытывают удовольствие от секса.

Рекомендуемая литература

KROLL, KEN; and KLEIN, ERICA (1992). *Enabling Romance*. New York: Harmony Books.

В книге, написанной мужем-инвалидом и его женой, описываются сексуальные альтернативы для людей, страдающих самыми различными формами инвалидности.

LEIBLUM, SANDRA; and ROSEN, RAYMOND (Eds.) (2000). *Principles and Practices of Sex Therapy*. New York: Guilford Press.

Современное, наиболее полное и авторитетное издание, статьи для которого написаны ведущими специалистами в области клинической сексуальной терапии.

MALTZ, WENDY (2001). *The Sexual Healing Journey*. New York: Quill.

Прекрасная и проникновенная книга, предназначенная для тех, кто пережил сексуальное насилие в зрелом возрасте, и для их партнеров. В книге рассматриваются последствия сексуального насилия для сексуальности и предлагаются шаги, с помощью которых жертвы сексуального насилия и их партнеры могут восстановить свою сексуальность.

OGDEN, GINA (1994). *Women Who Love Sex*. New York: Pocket Books.

Биографические портреты женщин, для которых сфера сексуальных проявлений стала источником огромного удовольствия и смысла.

POPE, HARRISON; PHILLIPS, K.; and OLIVARO, ROBERTO (2000). *The Adonis Complex: The Secret Crisis of Male Body Obsession*. New York: Free Press.

В книге обсуждается проблема, касающаяся восприятия мужчинами образа своего тела и названная автором «бигорексия» («bigorexia») — маниакальное стремление к наращиванию мышечной массы.

ZILBERGELD, BERNIE (1992). *The New Male Sexuality: A Guide to Sexual Fulfillment*. New York: Bantam.

Исключительно хорошо написанное и информативное изложение темы мужской сексуальности, включающее рассмотрение таких вопросов, как сексуальное функционирование, самоосознавание и преодоление сексуальных проблем.

Рекомендуемые видеоматериалы

MALTZ, WENDY (1990). *Partners in Healing*.

Прекрасная видеозапись трех пар, обсуждающих последствия сексуального насилия в детстве для их интимных отношений, а также шаги, предпринятые ими для восстановления после полученной травмы.

Кассету можно заказать по адресу: Intervision, 261 East 12th Ave., Ste. 100, Eugene, OR 97401; (541) 345-3455; www.intervisionmedia.com

Сетевые ресурсы

Sexuality and Disability(Сексуальность и инвалидность)

www.disabilityresources.org/SEX.html

На данном сайте размещается информация по вопросам сексуальности, предназначенная для людей, страдающих инвалидностью, а также для родителей детей-инвалидов. На сайте можно найти как общую информацию, касающуюся инвалидности, так и информацию о конкретных формах инвалидности.

Dyspareunia(Диспареуния)

www.intimacyinstitute.com/sex_data/topics/dyspareunia.html

На данной веб-странице вы найдете информацию о диспареунии, встречающейся как у мужчин, так и у женщин.

Глава 12. Сексуальная терапия и совершенствование сексуальных отношений

Основы совершенствования сексуальных отношений и сексуальная терапия

Как можно глубже познать свою сексуальность? Что является основой упражнений на чувственное фокусирование?

Специальные советы для женщин

Что делать женщине, которая хочет научиться испытывать оргазм? Как справиться с вагинизмом?

Специальные советы для мужчин

Как научиться как можно дольше откладывать момент эякуляции? Как обычно лечатся расстройства эрекции и какие еще способы лечения может предложить медицина?

Лечение снижения полового влечения

Почему СПВ требует более интенсивного лечения, чем другие сексуальные проблемы?

Поиск профессиональной помощи

Что представляет собой четырехуровневая модель ПЛИССИТ (PLISSIT)? Как выбирать секс-терапевта?

«Как-то я пришел в гости к своей девушке — мне тогда было двадцать лет — и оставшись наедине в ее комнате, мы решили заняться сексом. Она попросила меня сделать все быстро и тихо, так как ее мать была в соседней комнате. С эрекцией у меня не возникло никаких проблем, но после пары минут полового акта она пропала. Я был просто вне себя и находился в паническом состоянии несколько дней, не позволяя своей девушке даже дотронуться до меня. Я стал названивать специалистам по проблемам мужской сексуальности, но никто не хотел говорить со мной по телефону, а визит к доктору я не потянул бы материально. И до тех пор, пока моя девушка не принесла мне книгу о человеческой сексуальности с занятий, которые она посещала, я не мог переварить эту трудность и списать свою проблему на счет простой неудачной ситуации.» *(Из авторских архивов)*

В этой главе рассказывается о методах достижения более глубокого сексуального удовлетворения. Также вы найдете здесь информацию о различных видах сексуальной терапии. Обсуждаемые техники — от углубления самопознания до повышения эффективности общения с партнером — можно применять как индивидуально, так и в паре. Многие из предложенного ниже отражает наше убеждение в том, что каждый человек способен помочь себе сам. Раздел «Рекомендуемая литература» в конце главы содержит указания на источники дополнительной информации по этой теме.

Многое из предложенного здесь действительно помогло большому количеству людей. Однако следует помнить, что одна и та же техника не является универсальной для всех. Таким образом, упражнения

зачастую приходится модифицировать, ориентируясь на конкретного человека. Более того, если человек не может справиться с проблемой ни сам, ни с помощью партнера, может потребоваться помощь профессионала. Учитывая, что для достижения положительных результатов подчас необходимо лечение, в последнем разделе данной главы мы приводим указания для тех, кому необходима сексуальная терапия. К тому же зачастую необходима и консультация врача-терапевта, чтобы исключить физиологические причины сексуальных проблем.

Основы совершенствования сексуальных отношений и сексуальная терапия

На сексуальное развитие многих людей уже с самого детства влияло негативное обусловливание, ограничивающие установки и недостаток самопознания. То есть это именно те факторы, которые позднее могут препятствовать получению сексуального наслаждения или же быть причинами сексуальных нарушений (Lipsius, 2001). Как говорится во вставке «Конфликт современной сексуальной терапии с культурными ценностями», такое влияние может быть частью традиций, характерных для конкретной культуры. Углубление самопознания зачастую является важным шагом на пути к изменению негативных представлений и чувств. Учитывая все это, мы коротко рассмотрим методы углубления познания и принятия своего тела, а также способы наиболее приятной стимуляции. Эти «основы» могут быть полезны для индивидов и пар, вполне удовлетворенных своей сексуальной жизнью.

Лики сексуальности. *Конфликт современной сексуальной терапии с культурными ценностями*

Основой современной сексуальной терапии на Западе является признание ценностей открытого общения, эмоциональной близости и физического удовольствия для обоих партнеров, проходящих лечение. Это и становится основными целями терапии. Однако эти принципы противоречат культурным нормам многих народов (Goodman, 2001). Убеждения, привитые культурой, влияют как на сам секс, так и на восприятие сексуальных проблем и способы их лечения. В тех культурах, где доминирующая роль отводится мужчине, для женщины секс считается скорее супружеской обязанностью, а не способом получения удовольствия. Поэтому отсутствие оргазма и слабое сексуальное желание у женщин в таких обществах не будут рассматриваться как проблема. Вагинизм же, к примеру, будет проблемой, так как он препятствует сексуальной активности мужчины и возможности оплодотворения (Lavee, 1991).

Исследование, проводившееся в Саудовской Аравии, где в супружеских отношениях значимыми являются в основном два фактора — мужская потенция и плодовитость пары, — показало, что наиболее распространенной проблемой, с которой мужчины обращаются к сексуальному терапевту, является нарушение эрекции. Женщины Саудовской Аравии, которых с детства учили подавлять свои сексуальные желания, приходили к терапевтам лишь по поводу болезненности полового акта. В отличие от женщин западных стран отсутствие желания, возбуждения и

оргазма не побуждало этих женщин искать помощи. И для мужчин и для женщин помощь была актуальна лишь тогда, когда возникали проблемы во время самого полового акта, а не в вопросах интереса или удовольствия. Повторимся: мы видим, что социокультурные факторы имеют влияние даже на сам характер трудностей, с которыми сталкиваются люди в сфере сексуальности (Osman and Al-Sawaf, 1995).

Традиции многих культур мало позволяют или не позволяют вовсе говорить о сексе. Среди азиатов считается постыдным обсуждать секс, особенно с человеком, не являющимся членом семьи (Greene, 1994b). Мусульмане избегают разговоров о сексе с представителями противоположного пола (включая своих супругов). Поэтому клиентам с такими убеждениями будет крайне тяжело рассказывать о своей сексуальной жизни, особенно если сеанс проходит с мужем и женой одновременно. В культурах, где невинность считается основной добродетелью женщины, такой элемент сексуальной терапии, как информирование, может войти в противоречие с основными ценностями.

Многие техники сексуальной терапии часто противоречат культурным ценностям (Rosenau et al., 2001). Например, такой метод лечения аноргазмии, проблем с эрекцией или преждевременной эякуляции, как мастурбация, столкнется с религиозными запретами ортодоксальных евреев. Позиция при половом акте, когда женщина находится сверху, может стать проблемой для представителей тех культур, где доминируют в основном мужчины. Равенство полов в упражнениях на фокусирование ощущений и намеренный отказ от

полового акта также являются запретными для многих этнических групп.

В сексуальной терапии необходимо брать в расчет культурные ценности клиента и их влияние на его интимную жизнь. Терапевты должны уметь адаптировать свои методы для каждого конкретного клиента с учетом его этнической принадлежности и религиозных взглядов (Petok, 2001). Это, вероятно, будет более полезным, чем попытка навязать западный подход всем остальным культурам (Lavee, 1991).

Самосознание

Люди, знающие себя — свои сексуальные чувства, потребности и телесные реакции, — обычно способны поделиться этой ценной информацией с партнером. Чего не скажешь о тех, кто не осознает своих сексуальных чувств и возможностей. Физическое и эмоциональное самосознание и самовыражение являются основными элементами в достижении сексуального удовлетворения (Morehouse, 2001). В книге «Женщины, любящие секс» Джина Огден выделяет основной мотив всех историй, рассказанных женщинами, у которых она брала интервью. Она делает вывод о том, что:

«Когда эротика становится праздником, когда удовлетворение, а не вина и страдание, — основным мотивом действий, то это является радикальным изменением в жизни многих женщин. Это значит, что женщинам вовсе не стоит отказываться от секса ради безопасности... Это значит, что происходит переход от контроля — «способности сказать "нет"» — к власти —

«способности сказать "да"»... Это знаменует разделение ответственности за инициативу, постановку целей, наслаждение... Контакт умов и тел, сердец и душ может быть значительно глубже» (*Ogden, 1994, p. 23*).

Хорошим способом углубить самосознание и научиться не чувствовать неудобства по поводу сексуальности является знакомство с анатомией пола. Нередко женщины говорят, что никогда не смотрели на собственную вульву. Мужчины, возможно, лучше знакомы со своим телом, но могут испытывать дискомфорт в отношении собственных гениталий. Вы можете попробовать лучше познакомиться со своими гениталиями, рассматривая и прикасаясь к ним. Таким образом вы сможете почувствовать себя более комфортно со своим телом. Полезно будет изучить все участки тела, а не только область гениталий. Осмотрите свое тело и попробуйте по-разному прикасаться к себе, возможно, используя бальзам для массажа, чтобы прикосновения были более приятными.

Мастурбация может быть эффективным способом изучения и переживания сексуальных реакций как для мужчин, так и для женщин (Everaerd et al., 2001) Такие упражнения сами по себе приятны, а знаниями, приобретенными с их помощью, можно легко поделиться с партнером. Мастурбация может также помочь людям более старшего возраста, не имеющим в данный момент сексуального партнера, поддерживать свое сексуальное функционирование (Lieblum and Bachman, 1988). Более подробно о мастурбации можно узнать далее в этой же главе в подразделе «Путь к оргазму».

Изучение собственного тела может стать толчком к подобному же исследованию и изучению тела вашего

партнера. Обмен информацией крайне ценен в процессе узнавания и привыкания друг к другу. Следующий раздел «Чувственное фокусирование» будет посвящен процессу взаимного изучения.

Общение

«Когда вы впервые рассказали нам о технике «стоп-старт» ^[76] на своих занятиях, мне не терпелось попробовать ее со своим партнером. Однако я не знала, как вообще заговорить об этом. И не то чтобы он никогда раньше не говорил о своих проблемах. Он обычно извинялся за то, что все произошло так быстро и что, может быть, со временем это исправится. В конце концов я попросила его пойти со мной на занятия в тот день, когда вы показывали фильм, в котором демонстрировалась эта техника. Боже мой, мы столько проговорили после того, как фильм закончился! Ему не терпелось попробовать. Поначалу мы наделали кучу ошибок. Фактически, лишь когда мы стали говорить действительно открыто, все стало получаться. Он показал мне, какая стимуляция ему нравится больше всего. Раньше он никогда этого не делал. Мы поделились друг с другом множеством чувств. Он стал более внимательно относиться к моим потребностям и тому, что мне необходимо для полного удовлетворения. В наших занятиях любовью появилось много нового: они стали более разнообразными, а не как раньше — просто поцелуи и половой акт. Кстати, эта техника помогла ему продолжать дольше. Но, на мой взгляд, главным было

преодоление барьеров в общении. Это действительно делает секс намного лучше!» *(Из авторских архивов)*

Эта цитата из авторских записей служит хорошим примером не только того, как иногда трудно конструктивно говорить о сексуальных проблемах, но и того, как важно открытое общение при их решении. Пары, в которых партнеры успешно общаются между собой до секс-терапии, добиваются большего успеха, чем те, у которых общение идет хуже (Hawton et al., 1992). Одним из главных преимуществ секс-терапии, независимо от поставленных целей (будь то достижение оргазма с партнером, избавление от преждевременной эякуляции или нечто другое), является то, что в процессе лечения участвуют оба партнера, а это достаточно сильно развивает навыки общения. В упражнении «Любовный разговор», представленном ниже, предлагаются некоторые способы развития этих навыков. Так же мы просим вас вернуться к главе «Общение и сексуальная жизнь».

В своих работах психолог Давид Шнарх (David Schnarch) отмечает, что «близость во время секса не появляется «естественно», — это благоприобретенный вкус и способность, которой необходимо научиться» (1993, р. 44). С этой точки зрения зрелый эротизм зависит в большей степени от эмоциональной зрелости, нежели от знания сексуальных техник. Твердое самосознание необходимо для того, чтобы рискнуть и выразить себя настолько полно, насколько необходимо для острых эротических ощущений, на протяжении длительного периода брака. Необходима способность рискнуть взять на себя инициативу в сексе и быть готовым выдержать отказ партнера. Шнарх утверждает: «Суть сексуальной близости заключается в... способности

глубоко познавать самому и быть глубоко познанным своим партнером». Он признает, что «чтобы действительно узнать друг друга... в сексе требуется смелость, целостность и зрелость, необходимая для того, чтобы смело посмотреть на себя самого и, что еще сложнее, раскрыть своему партнеру то, что вы увидели» (1993, р. 43).

Поговорим об «этом».*Упражнение «любовный разговор»*

Развитие навыков разговора о сексе является одной из самых сложных задач, с которыми сталкиваются пары. Приведенные ниже незаконченные предложения являются своеобразным инструментом, помогающим расширить область общения сексуальных партнеров. Если вы решите выполнить это упражнение, то перечитайте главу об общении, чтобы вспомнить использование я-сообщений и навыков слушания. Попробуйте проделать упражнение не во время сексуального взаимодействия. Будьте заранее согласны пропустить какие-то темы, если вы оба не готовы их обсуждать. Читайте и продолжайте предложения по очереди.

Начала предложений:

«В наших сексуальных отношениях мне очень нравится...»

«Меня очень возбуждает...»

«Наиболее сильного оргазма я достигаю, когда...»

«В твоём оргазме мне нравится...»

«Чтобы настроить меня на секс, ты можешь...»

«В сексе мне не нравится...»

«Мне очень любопытно...»

«В сексе мне всегда хотелось попробовать...»

«Мне бы очень хотелось, чтобы в сексе ты...»

«Я никогда не говорил тебе, но мне очень хочется сказать, что...»

«Мне бы очень хотелось тебя спросить о...»

«Одной из моих сексуальных фантазий является...»

«В наших сексуальных отношениях меня очень беспокоит...»

«Когда мы занимаемся сексом, я чувствую...»

(Добавьте свои начала предложений, если есть еще что-то, о чем вы хотели бы поговорить.)

(*Источник: Linda de Villers, Love skills(2001).*)

Чувственное фокусирование

Одним из самых полезных упражнений для пары, которое позволяет усилить взаимное сексуальное наслаждение, являются ласки и поглаживания, называемые **чувственным фокусированием** (рис. 12.1). «Кожа является самым большим сексуальным органом, только многие из нас используют лишь малую часть всей ее площади» (Tiefer, 1999, p. 70). Эту технику придумали Мастерс и Джонсон. Они же стали использовать ее в качестве первого и основного шага в терапии сексуальных проблем. Эта техника помогает снизить тревожность, вызванную

целевым настроением обычных сексуальных действий, а также улучшить общение, усилить наслаждение и еще больше сблизить партнеров. Вне всяких сомнений, данная техника является элементом секс-терапии, но ее могут использовать все, кто хочет усовершенствовать свои сексуальные отношения. В упражнениях на чувственное фокусирование партнеры по очереди прикасаются друг к другу, следуя некоторым правилам. В нижеследующем описании мы предполагаем, что женщина ласкает мужчину. Конечно же, эти упражнения могут выполнять как гомосексуальные, так и гетеросексуальные пары, но в любом случае партнеры периодически меняются ролями.



Рис. 12.1. Чувственное фокусирование, в процессе которого партнеры изучают тело друг друга, может значительно усилить взаимное сексуальное наслаждение пары

Чувственное фокусирование. Процесс физических прикосновений и общения, используемый для усиления сексуального наслаждения и снижения напряжения в ситуации действия.

Для начала тот из партнеров, кто будет ласкать первым, посвящает некоторое время «созданию

атмосферы», удобной и приятной для себя. Например, можно отключить телефон, создать теплую и уютную обстановку с приглушенным светом и расслабляющей музыкой. Затем оба раздеваются, и тот, кто будет ласкать первым, начинает исследовать тело партнера. Но при этом необходимо следовать одному важному правилу: прикосновения производятся не с целью удовлетворить или возбудить партнера, а с целью удовлетворить свой *собственный* интерес и получить наслаждение. Ласкающий должен сосредоточиться на собственном восприятии поверхности кожи, форм и температур. Ненавязчивое и ни к чему не обязывающее качество такого рода касаний помогает снизить или вовсе избежать тревожности, которая является причиной снижения возбуждения обоих партнеров. Тот, к кому прикасаются, лежит тихо, за исключением тех моментов, когда что-то ему не нравится. В этом случае он описывает то, что чувствует, и говорит, что может сделать партнер, чтобы изменить ситуацию. Например: «Здесь щекотно — пожалуйста, прикоснись к другой стороне моей руки». Такие комментарии помогают ласкающему отдаться полностью своим ощущениям и восприятию, не беспокоясь о том, что он может сделать что-то не так.

В следующем упражнении на чувственное фокусирование партнеры меняются ролями, следуя тем же указаниям. На этих первых фазах данного упражнения половой акт и касание груди и гениталий запрещены. Только после того как оба партнера имели возможность сконцентрироваться на своих ощущениях и поговорить о том, что им не нравится, в упражнении можно включить грудь и гениталии. И снова ласкающий исследует тело партнера ради собственного интереса и

удовольствия, а не для того, чтобы доставить удовольствие партнеру.

После включения груди и гениталий в упражнение партнеры делают следующий шаг. Они переходят к одновременному чувственному фокусированию. Теперь они ласкают друг друга одновременно и сосредотачиваются как на ощущениях от собственных прикосновений, так и на прикосновениях партнера.

Чувственное фокусирование — это великолепный способ развить эротическую реакцию во всех областях тела. Эти упражнения также помогают изучить чувствительные зоны тела партнера. Чувственное фокусирование обычно является первым шагом в секс-терапии и составляют основу специальных техник, используемых для решения проблем с возбуждением и оргазмом. Речь об этих техниках пойдет далее в этой главе.

Секс-терапевт Леонор Тифер говорит о скептицизме людей в отношении чувственного фокусирования и ласк следующее:

«Пары, нуждающиеся в секс-терапии из-за отсутствия полового влечения или трудностей с сексуальным функционированием, зачастую нескананно поражаются тому, что первым их домашним заданием становится ласкать друг друга. Они совершенно не понимают, как могут помочь ласки без полового акта... Но позже они осознают, что легче произвести половой акт, чем просто обнимать и целовать друг друга! Тогда задача становится более конкретной... Задание можно выполнять, сводя общение к минимуму. При простых ласках сценарий становится более размытым. Где же там бродят руки и губы?.. Как узнать, в чем вы правы?..

Чтобы вы могли ласкать человека, он должен вам нравиться. Так как физические ощущения не слишком интенсивны, основное удовлетворение приносит близость. Трудно обнимать тех, кого мало знаешь или не знаешь вовсе. Такие ласки могут быть источником разных открытий для многих пар» (1999b, p. 55).

Мастурбация в присутствии партнера

Иногда бывает полезным дать друг другу понять, какой вид ласок вы находите наиболее возбуждающими. Мастурбация в присутствии партнера может быть одним из таких способов передачи информации. Особенно полезным это будет для женщин, которые хотят научиться испытывать оргазм с партнером. Также это полезно при решении проблем преждевременной эякуляции и расстройств эрекции. Это обсуждается ниже в подразделах «Увеличение продолжительности полового акта» и «Лечение расстройства эрекции».

Те, кто допускает самовозбуждение в свои сексуальные отношения, открывают для себя множество путей. Когда лишь один из партнеров испытывает сексуальное желание, он может мастурбировать в присутствии другого, возможно, целуя или прикасаясь к нему.

Упражнения, предложенные выше, могут также помочь сделать сексуальное удовлетворение полнее. И это не зависит от того, есть ли у конкретного человека или пары какие-то проблемы или же они просто хотят расширить свои познания друг о друге. Кроме этих основных упражнений, однако, могут применяться и

некоторые специфические техники для преодоления наиболее мучительных сексуальных проблем. Мы уже описывали такие техники в главе «Природа и истоки сексуальных проблем». В конце данной главы мы также рассмотрим некоторые из них. Для большей ясности и легкости эти стратегии разделены на предназначенные только для женщин и только для мужчин. Исключение составляет лечение снижения полового влечения, которое мы рассмотрим далее в этой главе. Однако мы должны подчеркнуть, что данный материал предназначен не только для представителей какого-то одного пола. Мужчины смогут лучше понять и своих женщин, и самих себя, если прочтут раздел, посвященный женским проблемам. То же и относится к женщинам, которые решат прочитать о мужских проблемах.

Специальные советы для женщин

В нижеследующих разделах описаны процедуры, которые могут помочь женщинам, желающим усилить степень своего сексуального возбуждения или достигать оргазма самостоятельно или с партнером. Также мы приводим некоторые способы преодоления вагинизма. Если основа проблемы имеет сложный характер, то самопомощи может быть недостаточно.

Путь к оргазму

Одним из наиболее рекомендуемых способов для женщин, никогда не испытывавших оргазм, является обучение эффективному самовозбуждению. Преимуществом самовозбуждения является то, что женщина может одна, без партнера, научиться испытывать оргазм. Для тех женщин, у которых есть сексуальный партнер, путь к оргазму через мастурбацию поможет развить чувство сексуальной независимости, что увеличит вероятность удовлетворения с партнером.

Программы лечения аноргазмии основаны на упражнениях, направленных на все более глубокое самопознание. Эти упражнения обычно выполняются женщиной дома, между терапевтическими сеансами. Терапевтом могут быть предложены пошаговые упражнения для небольшой группы женщин, которые хотят научиться испытывать оргазм. Те же шаги можно использовать и при индивидуальном консультировании. В начале лечения исследование тела, самостоятельное изучение своих гениталий и упражнение Кегеля являются наиболее важными. Затем терапия и домашние задания переходят к самовозбуждению, как описано в главе «Сексуальное поведение», раздел «Техники самоудовлетворения».

Чтобы помочь аноргазмичным женщинам испытать оргазм в первый раз и таким образом дать им понять, что им свойственна такая реакция, иногда используются вибраторы. (Вибратор менее утомителен при использовании и стимулирует сильнее, чем пальцы.) После того как женщина испытала несколько оргазмов с вибратором, полезно вернуть ее к мануальной стимуляции, чтобы выработать такую же оргазмическую реакцию. Этот шаг особенно важен, потому что партнеру легче воспроизвести мануальную стимуляцию, чем

движения вибратора. Устройство для клиторальной терапии «Эрос» изображено на рис. 12.2. Оно специально разработано для усиления притока крови к клитору (Hitt, 2000; Neergaard, 2000).

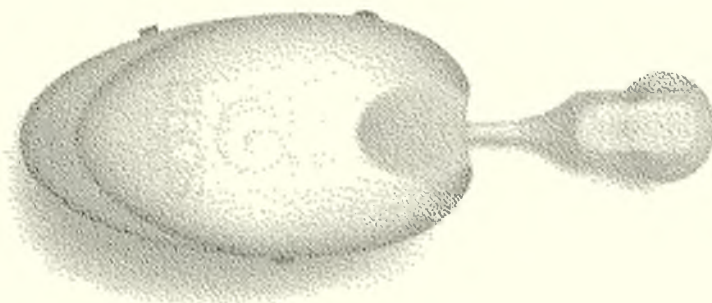


Рис. 12.2. Устройство для клиторальной терапии (УКТ) «Эрос», усиливает приток крови к клитору

Даже при условиях терапии некоторые женщины могут затратить значительное количество времени на обретение способности испытывать оргазм. Однако консультанты могут ускорить этот процесс, отвечая на вопросы и предлагая личную помощь. Они также могут помочь женщине проработать более глубокие проблемы, ведущие к аноргазмии. Информация о помощи консультантов в процессе секс-терапии и ссылки на источники помощи предоставлены в конце данной главы.

Технология «кнопочного» оргазма была случайно открыта и описана весной 2001 года. Врач, изучавший боли, вживил электроды, стимулирующие спинной мозг, в позвоночник женщины так, что электрические импульсы можно было контролировать ручным пультом управления и таким образом уменьшать боль в спине. При попытках найти правильное расположение электродов для снижения боли была случайно задействована область,

запустившая оргазмическую реакцию. Этот врач надеется также провести исследования с использованием данного устройства для помощи женщинам с оргазмической дисфункцией, включая тяжело больных и женщин-инвалидов (Stepner, 2001).

Оргазм в присутствии партнера

Как только женщина научилась испытывать оргазм в процессе самовозбуждения, она может поделиться своими открытиями с партнером. Таким образом она может помочь ему узнать, какие виды стимуляции ей наиболее приятны. Утверждения женщины о своей сексуальности, рассказ о том, что ее особенно возбуждает, и раскрытие ее сексуальных желаний необходимы для поддержания и улучшения сексуальных отношений (Apt, 1996; Ellison, 2000).

После того как пара уверенно справилась с упражнениями на чувственное фокусирование, описанными выше, они могут перейти к исследованию гениталий. Это упражнение называется *экзамен по сексологии*. Партнеры по очереди рассматривают гениталии друг друга. После этого они начинают экспериментировать с прикосновениями, отмечая и рассказывая друг другу, какие ощущения испытывают в каждой конкретной зоне.

Следующим шагом для женщины является самостоятельное возбуждение в присутствии партнера. Женщина может пользоваться любым из известных ей способов стимуляции, который кажется ей наиболее эффективным. При этом она разделяет свое возбуждение

с партнером, который может обнимать ее, целовать или просто лежать рядом, как показано на рис. 12.3.



Рис. 12.3. Мастурбация в присутствии партнера может быть эффективным способом определить, какого рода прикосновения лучше всего возбуждают его или ее

Этот шаг обычно самый трудный. Одна женщина рассказывает, как ей удалось справиться с собственным чувством дискомфорта:

«Когда я захотела поделиться со своим партнером тем, что узнала о себе в процессе мастурбации, то жутко нервничала по этому поводу. Наконец мы решили, что для начала я буду находиться в спальне, а он — в гостиной. Но при этом он будет знать, что я мастурбирую. Затем он сядет на кровать, не глядя на меня. На следующем этапе он должен был обнимать и целовать меня во время моей мастурбации. И только тогда я смогла показать ему, каким образом я прикасаюсь к себе.» *(Из авторских архивов)*

Далее партнер начинает мануальное услаждение гениталий. Пара может выбрать любое удобное для них положение. Мастерс и Джонсон (1970) рекомендуют позицию, показанную на рис. 12.4.



Рис. 12.4. Позиция для генитального чувственного фокусирования, при которой женщина облокачивается спиной на грудь партнера

Партнер откидывается на спинку дивана или подушки; женщина сидит между его ног, опираясь спиной на его грудь. Она своей рукой кладет его руку на свои гениталии, чтобы руководить стимуляцией. Для того чтобы ощущения были более интенсивными, можно использовать смазку. Партнер не пытается сделать вывод о том, как ему следует прикасаться. Он просто внимательно следит за словами и движениями руки руководящей им женщины. Сначала целью этих упражнений для партнера является узнать, что возбуждает женщину, а не довести ее до оргазма. Если женщина чувствует, что уже близка к оргазму, она дает знак партнеру продолжать стимуляцию до кульминации. Есть вероятность, что оргазм появится не сразу, а лишь после нескольких таких занятий.

Пары могут использовать различные специфические техники, чтобы усилить возбуждение женщины и увеличить вероятность оргазма в процессе полового

акта. И первое, с чем необходимо разобраться, — это когда начинать половой акт. Вместо того чтобы начинать после нескольких минут прелюдии или при выделении достаточного количества смазки, женщина может руководствоваться чувством так называемой «готовности». Не все женщины испытывают это чувство. Однако те, кто испытывает, могут начинать половой акт при его появлении. Это поможет усилить сопутствующие эротические ощущения. Конечно же, ее партнер должен будет пойти ей навстречу и подождать, пока она не будет готова, не начиная полового акта раньше.

Женщина, желающая дополнительной стимуляции во время соития, может извлечь пользу для себя, начав эти движения самостоятельно:

«Оргазм в процессе полового акта... обычно появляется вследствие сознательных попыток женщины самой привести в контакт область клитора, как правило, с лобковой областью мужчины... Точно таким же путем мужчины стимулируются в процессе полового акта. Они трутся пенисами о стенки влагалища, таким образом стимулируя во время полового акта те же области, что и при мастурбации. Другими словами, вам необходимо сконцентрировать стимуляцию в той части, где вам особенно хорошо.» *(Hite, 1976, p. 276).*

Во время полового акта допустима и более прямая стимуляция клитора. Женщина может стимулировать его рукой или вибратором, как показано на рис. 12.5. Некоторые мужчины говорят, что вибрация передается на их половой член, что вызывает очень приятные ощущения. Женщина может также руководить партнером во время стимуляции ее клитора. Удобнее всего для мужчины будет развернуть свою руку так, чтобы

использовать для стимуляции большой палец руки. (Позиции для полового акта лежа на боку и партнер сзади тоже позволяют прикасаться к клитору женщины беспрепятственно).



Рис. 12.5. Использование электрического вибратора для клиторальной стимуляции во время коитуса

После нескольких занятий, когда женщина контролирует тазовые движения и применяет мануальную стимуляцию, мужчина начинает ненавязчивое проникновение.

Пары могут также экспериментировать с другими позициями для коитуса. Возможно, женщинам будет полезно вспомнить упражнение Кегеля в момент проникновения мужского члена во влагалище. Для тех женщин, кто хочет попытаться испытать оргазм без прямой клиторальной стимуляции, Каплан (1974) предложила прием «мост». Мануальная стимуляция в процессе полового акта продолжается до того момента, когда женщина уже максимально близка к кульминации. Затем мануальная стимуляция прерывается, и женщина начинает активно двигать тазом. Таким образом она продолжает стимуляцию до самого оргазма.

Описанные здесь приемы полезны при изучении новых способов сексуального взаимодействия и в некоторых случаях могут позволить женщине испытать оргазм. В табл. 12.1 описано, каким образом женщины обычно облегчают себе путь к оргазму (Ellison, 2000). Существует достаточное количество книг для пар, желающих получить больше информации на эту тему. Некоторые из этих книг представлены в конце этой главы в разделе «Рекомендуемая литература».

Таблица 12.1. Облегчение достижения оргазма: 2371 женщина закончила предложение, начинавшееся так: «Чтобы достичь оргазма, занимаясь сексом с партнером, кроме специальной физической стимуляции я обычно делаю следующее...»

Принимаю положение тела, при котором получаю необходимую стимуляцию — 90%

Обращаю внимание на физические ощущения — 83%

Напрягаю и расслабляю тазовые мышцы — 75%

Синхронизирую ритм своих движений с движениями партнера — 75%

Прошу и поощряю партнера делать то, что мне нужно — 74%

До занятий сексом привожу себя в соответствующее настроение — 71%

Концентрируюсь на удовольствии партнера — 68%

Чувствую/думаю о том, как я люблю своего партнера — 65%

Лечение вагинизма

Лечение вагинизма обычно начинается с изучения тазовой области. Во время него врач демонстрирует спастическую реакцию влагалища женщине или паре. Последующая терапия начинается с релаксации и упражнений на самосознание, которые женщина выполняет дома. Эти упражнения направлены на обретение чувства комфорта и контроля над собой. Обычно они начинаются с успокаивающей ванны, изучения всего тела и мануального наслаждения внешних частей гениталий. Затем лечение вагинизма переходит к тому, что женщина пытается ввести во влагалище сначала кончик пальца, затем весь палец и, наконец, три пальца без ощущения мышечных сокращений. На каждой из этих стадий женщина пытается расслаблять и напрягать вагинальную мускулатуру, как это делается в упражнении Кегеля. Иногда для приучения вагинальных мышц к растяжению используются расширители мышц, представляющие собой цилиндрические стержни, размеры которых последовательно увеличиваются (Lieblum, 2000). Параллельно с этими «домашними заданиями» женщина посещает терапевта и обсуждает то, что с ней происходит.

Когда женщина успешно преодолела предыдущие стадии, к процессу может подключаться партнер. Вместе они проходят все те ступени, которые она проходила сама, начиная с рассматривания вульвы. Открытое общение здесь необходимо, и прогресс будет

происходить постепенно. Не должно предприниматься попыток проникновения пениса во влагалище до тех пор, пока мужчина не сможет просунуть три пальца, не вызвав при этом мышечного спазма. Когда пенис вводится во влагалище, целью женщины является привыкнуть к ощущениям, возникающим при нахождении пениса во влагалище, поэтому пара не двигается. Движения тазом и фокусирование на приятных ощущениях добавляются позже. Это происходит только тогда, когда обоим партнерам проникновение не доставляет никаких неприятных ощущений. Результаты исследований показывают, что иногда вагинизм лечится очень трудно. Особенно это связано с теми случаями, когда пары никогда раньше не имели половых актов с проникновением пениса во влагалище (LoPiccolo, 1982). Тогда для лечения вагинизма может быть необходима более интенсивная терапия (Koehler, 2001).

Специальные советы для мужчин

В нижеследующих разделах мы рассказываем о методах борьбы с такими распространенными проблемами, как преждевременная эякуляция и расстройство эрекционной функции. Мы также обсудим лечение менее распространенных расстройств оргазма. Как и выше при обсуждении женских сексуальных расстройств, мы предупреждаем, что основа проблемы может быть сложной. Поэтому подчас пути ее решения непросты. И вновь мы отсылаем тех, кто заинтересуется этими темами, к разделам «Рекомендуемая литература» и «Поиск профессиональной помощи».

Увеличение продолжительности полового акта

Хотя преждевременная эякуляция — довольно распространенное расстройство, прогноз лечения обычно позитивен. Большинство секс-терапевтов используют многофазовую программу, основанную на технике «стоп-старт», которой мы кратко коснемся (McCarthy, 1994, Polonsky, 2000). Техники, используемые при обучении контролю эякуляции, достаточно просты и в некоторых случаях могут применяться даже без инструкций профессионала. Существуют также несложные стратегии сдерживания эякуляции, с обсуждения которых мы и начнем.

Полезные стратегии задержки эякуляции

В некоторых случаях мужчины, используя ряд простых стратегий, могут обрести значительный контроль над эякуляцией. Мужчинам, не имеющим проблем с преждевременной эякуляцией, а также женщинам будет интересно узнать эти стратегии просто потому, что иногда они могут захотеть продлить половой акт.

— *Частая эякуляция.* Мужчины с преждевременной эякуляцией иногда обнаруживают, что могут сдерживать извержение семени, если испытывают оргазм довольно часто. Если частый секс с партнером невозможен, то может помочь частая мастурбация до оргазма.

— *«Еще раз!»* Из-за неверного и ограничивающего убеждения в том, что оргазм мужчины является конечной точкой сексуального взаимодействия, лишь немногие мужчины или их партнерши допускают возможность продолжения секса после первой кульминации. Пара может попробовать продолжить заниматься сексом после эякуляции мужчины и затем, с возвращением его эрекции, возобновить половой акт.

— *Смените позицию.* Все однообразное и вызывающее напряжение мышц так или иначе ускоряет оргазм. Чтобы замедлить эякуляцию, позиция мужчина сверху является одной из наихудших для продления полового акта из-за напряжения, возникающего вследствие необходимости поддерживать собственный вес.

Многим мужчинам обрести контроль помогает позиция лежа на спине (варианты позиции женщина сверху). Заметьте, однако, что позиции самой по себе недостаточно. Необходимым условием является расслабление. Если мужчина попытается энергично двигать тазом в этой позиции, то он будет двигать не только своим телом, но и телом партнерши, повышая мышечное напряжение еще больше.

Смена позиции не всегда влечет за собой немедленные результаты. Иногда ее новизна повышает возбуждение и таким образом ускоряет эякуляцию. Однако после некоторого опыта в новой позиции мужчина может оценить преимущества развившейся способности к расслаблению.

— *Говорите друг с другом.* Чтобы отсрочить кульминацию, зачастую необходимо замедлить или полностью прекратить движения. Без общения

партнерше может быть трудно предугадать тот момент, когда необходимо ослабить или прекратить стимуляцию. Мужчине необходимо научиться, не стесняясь, просить партнершу о помощи.

— *Учитывайте альтернативы.* При снижении тревожности по поводу быстрой эякуляции (и большинства других проблем, описанных здесь), обычно полезно научиться думать о половом акте как об одном из множества способов сексуального взаимодействия. Многие открыли для себя, что достижение оргазма в процессе прямого сношения не является необходимым условием получения удовольствия. Ведь можно использовать и другие способы достижения оргазма.

Техника «стоп-старт»

Джеймс Семанс, уролог, предложил **технику «стоп-старт»**. Она разработана для продления ощущений, предшествующих оргазму, что дает мужчине возможность лучше ознакомиться с ними и в конечном счете обрести контроль над эякуляторным рефлексом. Партнерша должна стимулировать пенис мужчины мануально или орально, до момента, предшествующего оргазму. И в этот самый момент стимуляцию следует прекратить, пока не угаснут ощущения, предшествующие эякуляции (Semans, 1956).

Техника «стоп-старт». Способ лечения преждевременной эякуляции, заключающаяся в стимуляции пениса до приближения оргазма и остановке стимуляции до угасания ощущений, предшествующих эякуляции.

В другой, реже используемой технике — *сжатие* — партнерша сильно нажимает большим пальцем на уздечку пениса, а средним и указательным пальцами на его верхушку, одним пальцем над, другим — под венчиком, пока у партнера не пропадет побуждение к эякуляции. Но сначала мужчина с быстрой эякуляцией кладет свою руку на руку партнерши и показывает, как сильно нужно сдавить.

Такие занятия в основном длятся от 15 до 30 минут и должны проводиться хотя бы раз в день в течение нескольких дней или недель. В ходе каждого занятия пара повторяет процедуру стимуляции и «стоп-старт» несколько раз, а затем позволяет эякуляции проявиться на последнем цикле. Партнеры должны договориться по поводу стимуляции и оргазма мужчины. Если необходимо, можно не доводить дело до коитуса.

Мужчины, работающие с техникой «стоп-старт», обычно практически сразу отмечают прогресс. При значительном улучшении контроля над эякуляцией пара может переходить к половому акту. Для гетеросексуальных пар рекомендуется позиция женщина сверху, показанная на рисунке, где женщина сидит верхом. Эта позиция особенно хороша для данной стадий, потому что мужчина здесь может расслабить тело. Первым шагом для мужчины является введение пениса во влагалище женщины. После этого некоторое время он должен лежать спокойно, прежде чем начать медленно двигаться. Когда он почувствует, что оргазм приближается, он должен остановиться и полежать спокойно. Так и продолжается это соитие в технике «стоп-старт». Таким образом мужчина сможет ощутить усиливающийся контроль над эякуляцией. В большинстве случаев мужчина обретает способность предотвращать

слишком поспешный оргазм (по данным Мастерса и Джонсон — 98 %). Основным преимуществом техники «стоп-старт» является неизбежный прогресс в общении, появляющийся, когда двое пытаются справиться с проблемой преждевременной эякуляции вместе.

Мужчина может успешно применять эту технику и в одиночку в процессе мастурбации (Zilbergeld, 1992). Однако чтобы в полной мере насладиться результатами улучшения общения, мы рекомендуем парам практиковаться вместе.

Медикаментозное лечение

Исследования показали, что небольшие дозы лекарств, обычно выписываемых при депрессии (например, флуоксетин (fluoxetine)), могут помочь мужчинам с преждевременной эякуляцией продлевать половой акт до 20 минут и больше. Такие исследования были проведены потому, что одним из побочных эффектов таких лекарств, употребляемых в более сильных дозах для лечения депрессии, является подавление функции оргазма у мужчин и женщин (Kim & Seo, 1998; Polonsky, 2000).

Исследования с использованием плацебо-контроля, проведенные в Корее, показали что SS-cream, вещество, полученное из экстрактов девяти природных продуктов, в 80 % случаев продлевает время полового акта до эякуляции от 1,5 до 10 минут и более. Исследователи полагают, что это вещество действует за счет снижения чувствительности нервных окончаний. Однако этот препарат еще не доступен в США (Choi et al., 2000).

Лечение расстройств эрекции функции

Исключив расстройства эрекции органического происхождения, можно утверждать, что тревожность является основным препятствием для эрекции реакции. Поэтому большинство поведенческих подходов к этой проблеме фокусируется на снижении и устранении тревожности. Основной целью является создание атмосферы, в которой у мужчины может возникнуть эрекция. Таким образом восстанавливается его уверенность в себе и снижается страх действия.

Изначально пара должна использовать упражнения на чувственное фокусирование, описанные выше в этой главе. Важно, чтобы оба партнера понимали, что эти упражнения не созданы для вызова эрекции. Основным здесь является то, что прикосновения *непреследуют* никакой цели. По этой причине терапевты должны запретить соитие и эякуляцию во время выполнения этих упражнений. В изложенном ниже отзыве отражена реакция мужчины на режим, установленный для него терапевтом:

«Когда мне сказали, что половой акт запрещен по крайней мере на время выполнения упражнений, я сам удивился тому, насколько легче мне стало. После того как я годами пытался заставить свое тело что-то сделать, внезапный совет доктора снял это давление. Это было подобно разрешению снова чувствовать. Если у меня не встает, так что же? В конце концов мне сказали ничего не предпринимать, даже если это произойдет. Оглядываясь назад, мне кажется, что эти первые прикосновения были первым беззаботным

удовольствием, испытанным мною за долгие годы.» *(Из авторских архивов)*

Исключение полового акта и эякуляции не обязательно подразумевает запрет для женщины испытывать оргазм. Если пара хочет, они могут заранее договориться о том, что женщина может испытать оргазм в конце занятия с помощью любого удобного для нее способа, кроме полового акта (самовозбуждение, прикосновения партнера, оральная стимуляция и т. д.). Когда тревожность снизится и пара подойдет к той точке, где оба будут спокойно и с удовольствием относиться к изучению тела, то наступит время перехода на следующую стадию. Иногда к этому моменту мужчины, имевшие проблемы с возбуждением преимущественно психологического характера, время от времени начинают испытывать спонтанные эрекции. Однако не следует считать их появление знаком к дальнейшему продвижению. На следующей стадии двое сосредоточивают внимание на тех способах возбуждения, кроме полового акта, которые особенно сильно возбуждают мужчину. Это может быть мануальная или оральная стимуляция либо и то и другое. Если у мужчины появляется полноценная эрекция, партнерша должна прекратить любые действия.

Нередко такое предложение ставит в тупик людей, думающих, что логичным продолжением таких действий должен быть переход к половому акту. Однако в свете имеющихся данных о множестве мужчин с расстройством эрекциионной функции очень важно в этот момент дать эрекции исчезнуть. Почему? Чтобы изменить стойкое убеждение мужчин в том, что если эрекция исчезла, ее уже не вернуть. Стимуляцию следует прекратить на несколько минут, если уровень возбуждения очень высок.

В это время можно обнимать друг друга или ласкать, не затрагивая гениталии. Когда эрекция мужчины окончательно спадет, партнерша должна снова начать ласкать его гениталии. Таким образом, мужчина на собственном опыте убеждается в том, что эрекция может пропадать и вновь появляться. В результате он уже меньше опасается того, что все пропало, если эрекция исчезла в первый раз.

Последней фазой лечения для гетеросексуальных пар, желающих перейти к половому акту, является проникновение пениса во влагалище и непосредственно сам половой акт. Мужчина лежит на спине, женщина сидит верхом. Пара начинает с чувственного фокусирования и переходит к стимуляции гениталий. Когда у мужчины появляется эрекция, партнерша опускается на его пенис, продолжая стимуляцию аккуратными движениями таза. Важно позволить мужчине быть «эгоистом» и сосредоточиться исключительно на собственном удовольствии (Карлап, 1994). Беспокойства типа: «Собирается ли она кончать?» или «Все ли я хорошо делаю?» могут заглушить его собственные ощущения. По этой причине пары могут договориться, что женщина тоже испытает оргазм, но только после мужчины.

Иногда у мужчины случайно пропадает эрекция после введения пениса во влагалище. Если такое случается, партнерша может снова начать мануальную или оральную стимуляцию, вызвавшую его эрекцию. Если реакция мужчины все равно будет блокирована, разумно прекратить контакт с гениталиями и вернуться к изначальному ненавязчивому чувственному фокусированию. Потеря эрекции после введения пениса во влагалище не такое уж редкое явление, и пары не

должны тревожиться по этому поводу. Несколько успешных половых актов снимут психологически обусловленное угнетение эрекции. Если проблема повторится, то пара уже будет знать, какие техники нужно применять в борьбе с ней.

Медикаментозное лечение

Некоторые мужчины с ослабленной из-за психологических проблем эрекцией очень хорошо приспосабливаются к отсутствию эрекции, сосредоточиваясь на других видах сексуального общения и вполне удовлетворяясь этим. Для других мужчин, не способных к эрекции, существуют разные виды лекарственных препаратов.

Последнее достижение — Виагра (таблетки для лечения проблем с эрекцией) появилась у нас в 1998 году. Изначально предназначенная для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, она стала самым продаваемым по рецептам лекарством в истории. В течение первых двух недель пребывания лекарства на рынке выписано около 40 000 рецептов. С тех пор оно ежегодно приносит один миллиард долларов со всего мира. Четыре миллиона американцев принимают его, получая около 2000 рецептов каждую неделю (Ards, 2000). Энтузиазм вокруг Виагры побудил ученых проводить разные исследования и разработку других виагродобных лекарств, а также иных способов медикаментозного лечения мужских и женских сексуальных проблем (Bartlick et al., 1999; Garloch, 2001; Winton, 2001).

Таблетка Виагры действует от 30 до 120 минут, но для появления эрекции все же необходима физическая стимуляция (Levy et al., 2000). Основными побочными эффектами являются покраснение, головные боли и заложенность носа (Goldstein, 2001). Несколько мужчин умерли после приема Виагры (49 мужчин на миллион рецептов). Однако большинство из этих смертей были спровоцированы уже имевшимися у этих людей сердечно-сосудистыми заболеваниями. Роль Виагры в этих смертях продолжает исследоваться (Mitka, 2000).

Для многих пар Виагра может быть чудодейственным средством, возвращающим близость во время полового акта. Тем не менее при трудностях во взаимоотношениях наличие Виагры может столкнуть пару с рядом проблем. А это, в свою очередь, направит пару на совместное их решение (Steinhauer, 1998). Конечно же, появление Виагры усилило обсуждение и увеличило объем знаний о проблемах с эрекцией.

Так как повреждение сосудов так же может быть причиной расстройства эрекционной функции, то одним из путей лечения может быть введение тех же вазоактивных препаратов, что используются для диагностики сосудистых повреждений (Lewis & Heaton, 2000). Эти препараты расслабляют гладкую мышечную ткань пениса. Это усиливает общий кровоток, что в свою очередь вызывает приток крови к пенису и эрекцию. Врачи учат мужчин самостоятельно делать себе инъекцию в кавернозные участки пениса. Эрекция обычно появляется через 4-10 минут после практически безболезненного укола и держится от 1 до 4 часов. Осложнением может быть временное онемение, инфекция, повреждение тканей в месте инъекции и затянувшаяся эрекция. Долговременные эффекты от этих

уколов еще не изучены. Лекарства в виде свечей, вводящихся в уретру, также доступны для пользователей.

Йохимбин, вещество, обнаруженное в коре дерева йохимбе, прописываемое при сниженном давлении, может также в некоторых случаях вызвать эрекцию. Но оно обладает весьма ограниченной ценностью (Levi et al., 2000).

Механические устройства

С середины 80-х годов появились устройства, пригоняющие кровь к пенису и удерживающие ее там в течение всего полового акта (Koreman & Viosca, 1992). Вакуумные сжимающие устройства, состоящие из вакуумной камеры, помпы и стягивающих пенис полосок, можно приобрести по рецепту. В вакуумную камеру помещается вялый пенис. Помпа создает отрицательное давление внутри камеры, и кровь устремляется в пенис. Затем на основании пениса закрепляется эластичная повязка, чтобы предотвратить отток крови, и камеру снимают (Levy et al., 2000).

Более современное приспособление, отпускающееся без рецепта, называется *Rejoin*. Это устройство представляет собой специальный рукав для поддержания пениса. Он изготовлен из мягкой высококачественной медицинской резины. Он надевается на пенис так, чтобы поддерживать нужный для полового акта уровень эрекции. Поверх этого рукава надевается похожая на презерватив, снабженная смазкой оболочка. Это

устройство хорошо приспособлено как для вялого пениса, так и для эрегированного.

Хирургическое лечение

Имплантация в пенис протеза — еще один способ лечения для тех мужчин, кому не помогает Виагра и другие методы. Так как хирургические операции стоят дорого и довольно рискованны, особенно из-за опасности инфекции, нужно хорошо обдумать этот вариант. Следует сравнить его с другими способами, а также позаботиться о до- и послеоперационных консультациях для партнерши или партнера (Wilson & Delk, 1994). Существует два основных вида имплантатов. Один состоит из двух полугибких стержней, сделанных из металлической проволоки и помещенных в силиконовые чехлы. Это приспособление вживляется в пещеристые участки пениса. Хотя этот тип легче имплантировать, чем второй, его явным недостатком является то, что пенис постоянно находится в состоянии полуэрекции. Второй тип протезов — это надувное устройство, которое позволяет менять состояние пениса от вялости до эрекции (рис. 12.6). Два надувных цилиндра вживляются в пещеристые участки пениса. Они связаны с резервуаром, наполненным жидкостью, который расположен около мочевого пузыря, и с помпой, находящейся в мошоночной сумке. Когда мужчина хочет, чтобы у него возникла эрекция, он несколько раз сжимает помпу, и жидкость заполняет гибкие цилиндры, вызывая эрекцию. Когда эрекция больше не нужна, освобождающий клапан помогает вернуть жидкость в резервуар. Тем не менее ни одно из этих устройств не

может воспроизвести ощущение или способность к эякуляции, если они пропали из-за медицинских проблем. Они, однако, являются неплохой альтернативой для мужчин, которые хотят механически восстановить свою способность к эрекции (Garber, 1997).

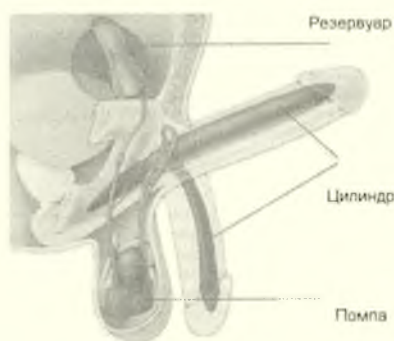


Рис. 12.6. Надувной имплантат для полового члена

Хотя исследования показали высокий уровень удовлетворенности такими имплантатами (Holloway & Farah, 1997), необходимо помнить следующее. В общем мужчины с надувными имплантатами удовлетворены больше, чем мужчины с полугибкими и стержнями-протезами (Mohr & Beutler, 1990). В обоих случаях недовольство хирургической операцией может быть вызвано изменением ощущений в процессе эрекции (Hrebinko et al., 1990). Пенис остается слабым даже с имплантатом, и у некоторых мужчин возникают проблемы с оргазмом. К тому же мужчинам, решившимся на такую операцию, важно знать, что любая возможность добиться естественной эрекции до операции после нее уже невозможна (Benet et al., 1994). Имплантаты также подчас приходится реставрировать или заменять, а для этого необходима повторная операция.

На грани.*Эволюция Виагры*

Реакция на Виагру как на средство лечения расстройств эрекции органического происхождения была потрясающей. Но это была не единственная причина применения этого препарата. Все больше и больше мужчин, у которых нет проблем с эрекцией, используют Виагру для улучшения секса. Мужчины, желающие более долгой и надежной эрекции, также обращаются к Виагре. Она увеличивает приток крови к пенису на 3–5 часов после приема и позволяет эрекции сохраняться после эякуляции. Тот довод, что мужчина может продлевать половой акт, не останавливаясь после одной и более эякуляций, заставляет многих использовать Виагру повторно. И хотя Виагра предназначена лишь для мужчин с расстройствами эрекции, остальные мужчины умудряются доставать рецепты без особых проблем, особенно через Интернет. Доктора прописывают Виагру в режиме on-line, а доставка ее занимает меньше суток (Boulware, 2000).

Интересно, что Виагра появилась на рынке, когда фармацевтические компании начали предлагать свои товары потребителям напрямую через телевидение и печатные источники. Если раньше информацию о лекарственных препаратах можно было найти только в специальных журналах для профессиональных медиков, то сейчас повсеместная реклама формирует представление людей о медикаментах. Такая реклама побуждает зрителей и читателей «спросить доктора о...». «Пфайзер», фармацевтическая компания, производящая Виагру, официально заявляет, что Виагра применяется только для лечения расстройств эрекции.

Однако их более поздняя реклама утверждает уже совсем иное. Изначально в этой рекламе снимались мужчины старшего возраста с седыми волосами и морщинами. Позднее же появились и фотографии молодых мужчин, а Виагру предлагалось использовать в случае «если вы в последнее время не удовлетворены своей сексуальной жизнью из-за слабой эрекции» (Tiefer, 1999, p. 64). Размер рыночного сектора мужчин, которые, возможно, «не удовлетворены», гораздо больше, а соответственно, приносит и большую прибыль.

В отчетах также говорится, что Виагра применялась как наркотик на вечеринках для увеселительного и случайного секса. Подносы с конфетками, содержащими Виагру, были распространены на вечеринках голубых. Особенно мужчинам 30–40 лет, раскрывшим свою новую сексуальную ориентацию, Виагра помогала зажечь энтузиазм по поводу вновь обретенного способа сексуального выражения. На некоторых молодежных вечеринках Виагра также была доступна и использовалась для нейтрализации угнетающих эрекцию наркотиков, таких как, например, Экстази (Boulware, 2000b).

Однако не было проведено никаких исследований побочных эффектов в отношении использования Виагры в целях улучшения секса и развлечения. И конечно же, трудно будет собрать достоверные данные об использовании этого препарата без рецепта. Окончательное же решение не сосредоточивается вокруг наслаждения или бремени, которые приносит партнерам эрекция, вызванная Виагрой. Так, 80-летняя женщина в письме Энн Лэндерс описала важность сбалансированной перспективы: «(Моя) сексуальность возрождается чудесным любовником моего же возраста. Что касается

"чудесного снадобья", Виагры, оно не поможет жене, лишенной секса, если это лекарство не одобрено нежностью, любовными ласками и истинным желанием удовлетворять» (Landers, 1998, p. L5). К счастью, несомненную выгоду получают некоторые земные создания. Например, почти истребленные носороги, жертвы браконьеров из-за мифа о том, что порошок из рога носорога является афродизиаком. Если бы Виагра смогла вытеснить на черном рынке рог носорога, это могло бы спасти носорогов от истребления. Не так уж много выписываемых врачами лекарств обладают таким уникальным побочным эффектом (Hitt, 2000).

Еще одним хирургическим решением проблемы с эрекционной функцией является микрохирургическое восстановление сосудов (Kim & McVary, 1995). Такие операции делают лишь в нескольких центрах. Пациентов при этом тщательно отбирают, так как операция по восстановлению сосудов может помочь восстановить сексуальные функции лишь немногим (Nash, 1997). Пересадка нервных волокон из ноги в пах также является дополнительной возможностью восстановления эрекционной функции. Эта процедура касается тех случаев, когда расстройства эрекции были вызваны хирургическим вмешательством при раке простаты и нервные окончания были повреждены (Contemporary Sexuality, 1999d).

Лечение расстройств оргазма у мужчин

При лечении расстройств оргазма у мужчин в основном используется бихевиоральный подход. К тому же психотерапия, нацеленная на снижение чувства обиды в отношениях, может также помочь в случаях, когда неприязнь или злость на партнершу ведет к расстройству эякуляции. Программа, описанная в следующих разделах, подходит и для гетеросексуальных, и для гомосексуальных пар. Однако для простоты описания мы берем в качестве примера пару мужчина — женщина.

Обычно терапия начинается с выполнения в течение нескольких дней упражнений на чувственное фокусирование. В этих упражнениях мужчина не должен пытаться доходить до эякуляции, ни с помощью интравагинальной, ни любой другой формы стимуляции. Если партнерша хочет достичь оргазма, это можно допустить в любой приемлемой для обеих форме, кроме полового акта. Желательно, чтобы мужчина заботился о потребностях партнерши на протяжении всего времени терапии.

Когда оба уже освоили технику ненавязчивой стимуляции в процессе чувственного фокусирования, пара может переходить на следующую стадию терапии. Теперь мужчина должен добиться эякуляции любым наиболее результативным для него способом. В идеале здесь должна быть задействована партнерша, чтобы чувство удовольствия от оргазма у него ассоциировалось с ней. Нередко мужчины после сильно возбуждающей их стимуляции партнершей начинают мастурбировать и достигать оргазма. Основной идеей для него является ассоциация присутствия партнерши и ее деятельности с собственным удовольствием.

Когда оба освоятся с процессом самовозбуждения мужчины в присутствии женщины, пара может переходить на следующую стадию. Теперь партнерша пытается довести мужчину до оргазма мануальной или оральной стимуляцией. На этой стадии общение особенно важно. Мужчина может значительно усилить свое удовольствие и возбуждение, демонстрируя или говоря о том, что ему нравится больше всего. Может пройти несколько дней или больше, прежде чем стимуляция партнерши доведет его до эякуляции. Не надо спешить и паниковать, если это не случается сразу. Большинство терапевтов полагают, что как только мужчина сможет достичь оргазма от прикосновений партнерши, очень важный этап можно считать успешно пройденным.

Когда эякуляция становится регулярной в ответ на стимуляцию партнерши, пара может переходить к последней стадии лечения. Теперь эякуляция происходит во время проникновения пениса во влагалище. Женщина садится верхом на мужчину, который лежит на спине, и стимулирует его до тех пор, пока он не даст сигнал, что уже почти достиг оргазма. Затем она вводит его пенис во влагалище и начинает активные движения тазом. Если эякуляция произойдет до полного проникновения, не стоит об этом беспокоиться. Если вскоре после проникновения во влагалище эякуляции не происходит, женщина должна вынуть пенис и продолжить мануальную стимуляцию. Это следует делать до тех пор, пока мужчина снова не будет готов к эякуляции, и в этот момент снова ввести пенис во влагалище. После нескольких интравагинальных эякуляций психический блок, который был связан с расстройством эякуляции, обычно исчезает.

Лечение снижения полового влечения

Многие терапевты считают проблемы, связанные с половым влечением, самыми сложными для лечения, так как они требуют множества вмешательств разного характера, чтобы помочь паре справиться с трудностями (Pridal & LoPiccolo, 2000; Sytsma & Taylor, 2001). Ряд аспектов лечения снижения полового влечения (СПВ) сходны со способами лечения других сексуальных проблем. Сюда входят (LoPiccolo & Friedman, 1988):

- Вызов эротических реакций с помощью самовозбуждения и возбуждающих фантазий.

- Снижение тревожности с помощью соответствующей информации и упражнений на чувственное фокусирование.

- Расширение сексуального опыта путем улучшения общения и совершенствования навыков инициации желаемых и отказа от нежелательных сексуальных действий.

- Расширение репертуара любовных и сексуальных действий.

Терапевтическая поддержка также может помочь тем, кто пренебрегает временем для приятных обоим занятий и предпочитает занятый делами образ жизни (чтобы оттягивать секс до последнего момента, когда все уже устали) (Barbach, 2001).

СПВ требует более интенсивной терапии, чем проблемы преждевременной эякуляции, аноргазмии или вагинизма. К тому же вероятность успешного исхода

здесь намного меньше (Assalian, 1996). Целью является ослабление механизмов сдерживания эротических импульсов человека. Чтобы этого достигнуть, терапевт помогает клиенту понять скрытую мотивацию подавления сексуальных чувств и причин отказа от сексуальной близости. Многие терапевты комбинируют определенные упражнения с терапией, ориентированной на *инсайт*. [77] Такой подход может помочь человеку понять и разрешить бессознательные конфликты, относящиеся к сексуальному удовольствию и близости (см. далее в этой главе раздел «ПЛИССИТ — модель секс-терапии»).

СПВ часто является симптомом неразрешенных проблем в отношениях (Liebum, 2001). В таких ситуациях терапия фокусируется на тех аспектах взаимодействия пары, которые приводят к снижению полового влечения (Alpenstein, 2001). Опытный терапевт помогает паре разрешить такие проблемы, как неравное распределение власти (когда у одного человека больше власти и контроля в отношениях), страхи близости или боли, а также недостаток сексуальных навыков (LoPiccolo & Friedman, 1988). Терапевт может помочь как каждому члену пары в отдельности, так и обоим вместе прийти к оптимальному балансу зависимости и независимости (Lobitz & Lobitz, 1996; Schnarch, 2000).

Исследования показали, что некоторые лекарства помогают справиться с проблемой снижения полового влечения. Антидепрессант веллбутрин, (Wellbutrin) способствует выработке допамина в мозге. Эксперименты с использованием плацебо-контроля обнаружили существенное повышение полового влечения и недостающих реакций у 60 % женщин и мужчин по сравнению с 10 %, полученными в плацебо-группе (Crenshaw et al., 1987). К тому же продаваемый в розницу

стероидный гормон DHEA, обычно вырабатываемый надпочечником, также может оказывать позитивное влияние. Начиная с 30 лет надпочечник вырабатывает меньше этого гормона. В исследовании с плацебо-контролем прием 50 мг DHEA в день в течение 4 месяцев способствовал увеличению количества сексуальных мыслей и повышению сексуального удовлетворения (Contemporary Sexuality, 1999e).

Поиск профессиональной помощи

После изучения информации и советов по этой книге или другим источникам, а также с помощью Интернета вы можете все еще испытывать сексуальную неудовлетворенность. Возможно, вам трудно было пройти какую-то стадию в предложенных упражнениях. Хотя некоторым людям с сексуальными проблемами становится лучше через некоторое время и без терапии (De Amicis et al., 1984), вы, возможно, решите обратиться к специалисту. Зачастую это очень трудный шаг. Лишь 10–20 % людей с сексуальными проблемами хотят получить консультацию, чтобы справиться со своими трудностями (Laumann & Rosen, 1999). Опытный терапевт может предоставить полезную информацию, эмоциональную поддержку, отличный от вашего взгляд на проблему, а также специальные техники, которые помогут вам достигнуть желаемых изменений в сексуальной жизни. Каковы основы секс-терапии и как искать профессиональной помощи? В последнем разделе данной главы мы ответим на эти вопросы.

ПЛИССИТ — модель секс-терапии

В секс-терапии существует множество подходов, но некоторые основные элементы в них одни и те же (Donahey & Miller, 2000). Одной из таких показательных моделей является модель ПЛИССИТ (PLISSIT) (Аппоп, 1974), которая включает в себя четыре уровня терапии. Каждый из них направлен на более глубокий уровень, чем предыдущий. ПЛИССИТ (PLISSIT) — это акроним, в котором зашифрованы эти четыре уровня: *позволение, лимит информации, специальные советы и интенсивная терапия.*

На первом уровне терапевт заверяет клиента в том, что мысли, чувства, фантазии, желания и поведение, усиливающие удовлетворенность и не влекущие за собой негативных последствий, являются нормальными. Позволение людям и парам оценить по достоинству свои индивидуальные действия и желания, не сравнивая себя с другими, иногда является единственной помощью, в которой нуждаются люди. В то же время людям дается позволение *не*вести себя так, как им не нравится, а выбирать самим модели поведения.

На втором уровне — уровне лимита информации — терапевт снабжает пациента информацией о беспокоящих его проблемах. Фактическая информация о размерах пениса, чувствительности клитора или влиянии возраста и лекарств на сексуальные реакции может снизить тревожность и решить проблемы, связанные с нехваткой знаний (Gregoire, 2000). Третья ступень — специальные советы — это упражнения и «домашние задания». Например, это могут быть техники мастурбации, чувственное фокусирование или техника

«стоп-старт», которые терапевт рекомендует клиентам как помощь в достижении их целей. Большинство из этих бихевиоральных подходов разработаны для снижения тревожности, улучшения общения и обучения новым, усиливающим возбуждение, способам поведения (McCarthy, 2001).

В некоторых случаях личные эмоциональные проблемы или проблемы в отношениях могут оказывать такое влияние на сексуальное поведение, что первые три уровня не помогут разрешить трудности. В таких случаях потребуется интенсивная терапия. В *терапии, ориентированной на инсайт*, или **психосексуальной терапии**, терапевт использует интерпретации и рефлексию, чтобы помочь клиентам осознать и понять бессознательные чувства и мысли, вызывающие сексуальные проблемы (Kaplan, 1974). Инсайты, полученные в процессе психосексуальной терапии, часто имеют отношение к паттернам, приобретенным в детстве. Так как на интимные отношения взрослых могут значительно влиять первые значимые отношения с родителями, осознание и инсайты, связанные с этими ранними паттернами, подчас необходимы для решения сексуальных проблем.

Психосексуальная терапия. Способ лечения, разработанный, чтобы помочь клиентам осознать бессознательные мысли и чувства, которые вызывают трудности в сексуальной сфере.

Системная терапия может быть одним из элементов интенсивной терапии. В противоположность психосексуальной терапии системная терапия основывается на идее о том, что определенные проблемы выполняют очень важную функцию в

отношениях. Например, отношения с партнером у одной женщины со сниженным половым влечением. были настолько близкими, что она бессознательно чувствовала потребность сохранить дистанцию (Fish et al., 1984). Так называемая *постмодернистская (postmodern) секс-терапия* представляет собой интеграцию системного, психосексуального и поведенческого подходов (LoPiccolo, 2000).

Системная терапия. Способ лечения, фокусирующийся на взаимодействии и отношениях между партнерами и на функциях сексуальных проблем в их отношениях.

Некоторые терапевты применяют новый, очень увлекательный терапевтический метод в процессе лечения сексуальных расстройств, вызванных последствиями сексуальных принуждений и сексуального насилия, проявляющихся в процессе сексуального взаимодействия. Особая техника — **глазодвигательная десенсибилизация и переработка (ГДДП)** — состоит в том, что пациент думает о своей проблеме, двигая глазами туда-сюда, следя за движением пальцев терапевта. ГДДП — быстрый и полезный процесс переработки информации и эмоций в мозге, подобный тому, который происходит на стадии быстрого сна. (На стадии быстрого сна наши глаза естественно двигаются туда-сюда). ГДДП эффективно помогает смягчить симптомы, проистекающие из травмы прошлого (Shapiro, 1995). Поэтому терапевты используют эту технику для решения многих проблем, включая и сексуальные (Koehler et al., 2000).

Глазодвигательная десенсибилизация и переработка (ГДДП). Терапевтическая техника,

заключающаяся в сочетании движения глаз и концентрации на проблеме, что может помочь в качестве этапа лечения сексуальных проблем.

Что происходит в процессе терапии?

Некоторые люди очень волнуются перед визитом к секс-терапевту, и неплохо бы иметь представление о том, чего ждать. У каждого терапевта свой уникальный стиль, но большинство придерживаются следующей схемы. На первичном приеме терапевт помогает человеку или паре прояснить их проблемы и чувства, которые они вызывают, и определить цели терапии. Обычно терапевт задает вопросы о том, когда начались проблемы, как они менялись с течением времени, что, по мнению клиента, является их причиной и как он или она пытались их решить. Вероятно, терапевт будет собирать какую-то информацию об истории болезни и текущем состоянии здоровья клиента и затем при необходимости направит на дополнительное медицинское обследование.

На следующих нескольких сеансах терапевт может собирать более подробную информацию о сексуальной жизни человека, его личностных особенностях и о его отношениях. В течение этих сеансов терапевт будет пытаться выявить основные психологические проблемы, которые препятствуют лечению. Он также будет выяснять, способствует ли образ жизни человека развитию положительных эмоций и хороших сексуальных отношений, а также выявлять, есть ли у клиента проблемы с употреблением наркотических веществ и подвергается ли он домашнему насилию.

Когда терапевт и клиент — или пара — будут способны полностью осознать природу проблемы и определить цели терапии, терапевт в течение нескольких сеансов помогает клиенту(ам) понять и преодолеть препятствия, стоящие на пути к поставленным целям. В большинстве случаев терапевтический процесс представляет собой одночасовое занятие раз в неделю. Часто терапевт дает клиентам задания для домашней работы, такие как мастурбация или чувственное фокусирование. Успех и трудности, возникающие при выполнении этих заданий, обсуждаются на последующих встречах. Терапия заканчивается, когда клиент достигает своих целей. Для клиентов всегда полезно, если терапевт отпускает их с составленным планом дальнейшего совершенствования. Терапевт и клиент могут также запланировать один или несколько последующих сеансов.

Нарушение этики: сексуальные отношения между терапевтом и клиентом

Сексуальные отношения с клиентом, проходящим терапию, являются грубым нарушением профессиональной этики со стороны терапевта (Able, 2000, Tubbs & Pomerantz, 2001). Установление границ, обеспечивающих неприкосновенность терапевтических отношений, целиком входит в обязанность терапевта. В профессиональных ассоциациях психиатров, психологов, социальных работников и консультантов разработаны этические кодексы, в которых запрещены сексуальные отношения между терапевтом и клиентом. Американская ассоциация семейной и супружеской терапии запрещает

сексуальный контакт на протяжении 2 лет после окончания терапии. А многие профессионалы убеждены в том, что секс с бывшим клиентом неэтичен в любой момент времени (Berkman et al., 2000). К тому же в некоторых штатах профессионалы несут уголовную ответственность за сексуальные отношения с пациентами. Однако исследования показывают, что 3 % женщин и 12 % мужчин-терапевтов признают сексуальные контакты с текущими клиентами (Berkman et al., 2000).

Вопрос для критического размышления. Какие, по вашему мнению, юридические и профессиональные последствия должны ожидать терапевта, вступившего в сексуальный контакт с клиентом?

Если сексуальные отношения развиваются в рамках терапии, внимание может сместиться от реальных интересов клиента, и изначальная проблема останется неразрешенной (Pore, 2000). К тому же сексуальные отношения могут вести за собой и другие негативные последствия для клиента (Plaut, 1996). Исследования показывают, что женщины, находившиеся в сексуальных отношениях со своими терапевтами (включая психотерапевтов вообще, а не только секс-терапевтов), испытывают большее недоверие и злость по отношению к мужчинам и терапевтам, чем женщины контрольной группы. У таких женщин также наблюдается большее количество психологических и психосоматических симптомов, включая злость, стыд, тревогу и депрессию (Finger, 2000; Regehr & Glancy, 1995). Если в какое бы то ни было время терапевт вербально или действием склоняет вас к сексуальному контакту, вы имеете полное

право немедленно уйти и прервать терапию. Если вы доведете этот инцидент до сведения лицензионного совета терапевтов штата, то это может быть полезным для тех, кто мог бы также оказаться жертвой злоупотребления профессиональной властью (Schoeper, 1995).

Выбор терапевта

В зависимости от ситуации вы можете пожелать пойти к терапевту в одиночку или с партнером. Многие из женщин, желающих научиться испытывать оргазм, не имеют реального партнера и могут пожелать научиться достигать оргазма сначала самостоятельно. То же можно сказать и о мужчинах с расстройствами эрекции или эякуляции. У других может просто не быть партнера, или же партнер не захочет участвовать в процессе лечения. Индивидуальная терапия, конечно же, может помочь, но большинство терапевтов убеждены в том, что в основе сексуальной жизни пары, включая ее или его проблемы, лежит их взаимодействие. Поэтому в основном консультации проводятся с парой.

Чтобы выбрать терапевта, вы можете спросить совета у сексолога, ведущего у вас курс сексуальности, или у вашего обычного врача-терапевта. Также американская ассоциация сексуальных педагогов, консультантов и терапевтов (American Association of Sex Educators, Counselors and Therapists, AASECT) готова предоставить вам имена терапевтов в вашем округе, имеющих сертификат AASECT (435 N. Michigan Ave., Suite 1717, Chicago, IL 60611-4067; ^[78]644-0828;

<http://www.aasect.org>). Вы можете выбрать женщину-терапевта или мужчину-терапевта либо терапевта какого-то конкретного направления.

После консультации с вышеуказанными источниками у вас появится выбор из нескольких терапевтов. При выборе необходимо учитывать много факторов.

Основным критерием должен быть вопрос о специальной подготовке предполагаемого секс-терапевта. Секс-терапией занимаются профессионалы из многих областей. Название «секс-терапевт» еще не говорит о компетентности. Существует несколько правил использования этого названия. На данный момент существует не так много продвинутых образовательных программ в области секс-терапии. Лучше всего, если профессионалы, специализирующиеся в этой области, обладают минимальными знаниями мастерского уровня. У них также должно быть удостоверение психиатра, психолога, социального работника или консультанта. Чтобы заниматься секс-терапией, для профессионала необходимо участие в тренинге и семинарах по секс-терапии. Также за его деятельностью должно вестись профессиональное наблюдение и контроль. Очень уместно с вашей стороны будет спросить у предполагаемого терапевта о его специальной подготовке и сертификате.

Чтобы определить, удовлетворит ли конкретный терапевт ваши потребности, возможно, вы пожелаете оговорить следующее на первой встрече:

1. Что вы хотите от терапии? Вы и ваш терапевт должны прийти к соглашению о ваших совместных целях.

К этому соглашению иногда относятся как к *терапевтическому контракту*.

2. Какого подхода придерживается ваш терапевт? Вы можете спросить об основных процессах терапевтических сеансов (что будет делать терапевт) и о том, какой степени вовлеченности он ожидает от вас.

3. Настроены ли вы на разговор с терапевтом? Терапия — это не просто легкое социальное взаимодействие. Она может быть трудной. Временами клиенту может быть неудобно обсуждать свои личные сексуальные проблемы. Однако чтобы терапия приносила пользу, у вас должно быть ощущение того, что терапевт открыт и хочет вас понять.

4. Сколько берет терапевт за свои услуги и сколько встреч, по его или ее мнению, вам понадобится? Плата везде различна. Услуги психиатров (так как они врачи) — самые дорогостоящие, психологов (с медицинским образованием и званием доктора философии в области медицинских наук) — средней дороговизны, социальных работников и консультантов (с мастерским уровнем) — самые дешевые. Более высокая плата не обязательно означает более высокий уровень мастерства в секс-терапии. У некоторых профессионалов гибкий график оплаты, зависящий от доходов клиента.

После первичного интервью вы можете решить, оставаться у этого терапевта или попросить направление к другому, который больше подойдет вам в личностном плане или лучше сможет удовлетворить ваш запрос. Если вы чувствуете неудовлетворенность в начале терапии, обсудите свои беспокойства с терапевтом. Если возможно, решите сообща, продолжать ли вам терапию или поискать другого терапевта. Обычно лучше, чтобы

прошло еще несколько сеансов перед тем, как вы примете решение что-то менять. Нередко клиенты ожидают магического исцеления, а не трудной, но благодарной работы, которой зачастую требует такая терапия.

Секс-терапия может быть очень полезной для тех людей и пар, которые хотят решить какие-то свои сексуальные проблемы. Процесс секс-терапии может принести какие-то дополнительные выгоды. У клиентов в процессе секс-терапии обычно снижается тревожность, а также улучшаются общение, семейные отношения и возрастает степень удовлетворенности (Ellison, 2000; Zilbergeld & Kilmann, 1984). Пары могут почувствовать себя увереннее. Они начинают свободнее выражать себя наедине друг с другом (Tullman et al., 1981). Люди и пары, достигшие своих целей, могут почувствовать большую уверенность в себе и эмоциональную удовлетворенность (Clement & Pfafflin, 1980). Совместные попытки терапевта и клиента могут заменить сомнение и тревогу радостью и удовлетворением от сексуальной близости.

Резюме главы

Основы совершенствования сексуальных отношений и сексуальная терапия

— Самопознание является хорошим началом для терапии. Исследование собственного тела углубляет

знания и принятие себя, а также подготавливает к исследованию тела партнера.

— Мастурбация является эффективным способом изучения и переживания сексуальной реакции. Люди могут наслаждаться сами собой, а приобретенными знаниями могут поделиться с партнером.

— Хорошее общение между партнерами является важным элементом терапии. Оно помогает проработать специфические проблемы и укрепить отношения.

— Чувственное фокусирование, ненавязчивое услаждение сексуальными партнерами друг друга — великолепный способ выражения и взаимного усиления сексуального потенциала.

— Мастурбация в присутствии друг друга является великолепным способом для пары определить, какие виды прикосновений больше всего их возбуждают.

Специальные советы для женщин

— Терапевтические программы для аноргазмичных женщин основываются на прогрессирующем самоосознании.

— Женщины, желающие испытывать оргазм в процессе занятий любовью с партнером, могут получить пользу от программ, которые начинаются с чувственного фокусирования, изучения гениталий друг друга, мастурбации и ненавязчивого услаждения гениталий партнером.

— Пара может повысить вероятность оргазма женщины в течение полового акта, используя знания,

приобретенные в процессе чувственного фокусирования и ненавязчивых ласк, а также комбинируя половой акт и мануальную стимуляцию клитора (которую женщина осуществляет самостоятельно или при помощи партнера).

— Лечение вагинизма обычно включает в себя постепенно расширяющееся самопознание и расслабление. Введение смазанного пальца (сначала своего, затем — пальца партнера) во влагалище является важным шагом на пути преодоления этой трудности. Введение пениса — последняя фаза лечения вагинизма.

Специальные советы для мужчин

— Множество подходов могут помочь мужчине замедлять эякуляцию. Наибольшую пользу приносят советы эякулировать чаще, испытывать второй оргазм, использовать более расслабляющую позицию во время полового акта и открыто говорить с партнершей о необходимости изменить движения и/или прекратить половой акт, чтобы ослабить стимуляцию.

— Если у пары есть время и склонность работать вместе над проблемами преждевременной эякуляции, техники сжатия или «стоп-старта» могут быть очень полезными. Принятие антидепрессантов также может замедлить эякуляцию.

— Бихевиоральный подход разработан для снижения тревожности и приносит пользу при лечении психологически обусловленных расстройств эрекции. Этот метод лечения включает в себя несколько

стадий: чувственное фокусирование, затем — стимуляция гениталий и половой акт.

— Лекарства для лечения расстройств эрекции, такие как Виагра, являются новейшим способом стимуляции притока крови к пенису.

— Сосудистая хирургия, вазоактивные инъекции, наружные вакуумные сжимающие устройства и хирургические имплантаты могут помочь мужчинам, не способным испытывать эрекцию по физиологическим причинам.

— Поведенческий подход при лечении расстройств оргазма у мужчин включает в себя чувственное фокусирование с самостоятельной мануальной стимуляцией или стимуляции при помощи партнера, неуклонно ведущей к интравагинальной эякуляции.

Лечение снижения полового влечения

— Проблемы СПВ часто требуют более интенсивной терапии. В ходе этой терапии люди должны осознать, что они подавляют в себе и избегают своих сексуальных ощущений, и попытаться это изменить.

Поиск профессиональной помощи

— Модель ПЛИССИТ (PLISSIT) представляет собой четыре последовательных уровня секс-терапии: позволение, лимит информации, специальные советы и интенсивная терапия.

— Интенсивная терапия обычно включает в себя бихевиоральные техники в сочетании с ориентированной на инсайт психосексуальной терапией или с системным теоретическим подходом, который сосредоточивается на функционировании той или иной проблемы во взаимоотношениях. Также используется и техника ГДДП.

— Консультация у профессионала подчас необходима и очень полезна для преодоления сексуальных трудностей.

— Опытный терапевт может предоставить полезную информацию, эмоциональную поддержку, более объективный взгляд, стратегии решения проблемы и специфические техники секс-терапии.

— Недостаток установленных предписаний и контроля заставляет быть осторожным при выборе терапевта. Направления могут быть даны сексуальными педагогами, работниками здравоохранения или AASECT.

Рекомендуемая литература

BERMAN, JENNIFER; and BERMAN, LAURA (2001). *For Women Only: A Revolutionary Guide to Overcoming Sexual Dysfunction and Reclaiming Your Sex Life*. New York: Henry Holt and Company.

Доступная для понимания книга о сексуальном возбуждении у женщин и лечении женских сексуальных проблем.

HEIMAN, JULIA; and LOPICCOLO, JOSEPH (1988). *Becoming Orgasmic: A Sexual and Personal Growth Program for Women*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Великолепное пособие для женщин, которые хотят научиться испытывать оргазм и усилить удовольствие от секса самостоятельно или с партнером.

RENSHAW, DOMEENA (1995). *Seven Weeks to Better Sex*. New York: Random House.

Здесь вы найдете вопросники и советы по способам углубления общения и сексуального выражения.

SCHNARCH, DAVID (1997). *Passionate Marriage*. New York: W. W. Norton & Co.

Обрисовывает связь между личностным ростом и ростом сексуального потенциала.

YAFFE, MAURICE; and FENWICK, ELIZABETH (1992). *Sexual Happiness for Men: A Practical Approach*. New York: Henry Holt.

Специально для мужчин, которые хотят развить свою сексуальность или разрешить некоторые трудности, книга предоставляет пошаговые инструкции.

Ресурсы

Impotence Anonymous— это группа самопомощи для мужчин и их партнеров. Чтобы получить подробную информацию о более чем сотне филиалов в Соединенных Штатах, пошлите конверт с маркой и обратным адресом по адресу: 119 S. Ruth Street, Maryville, TN 37801.

Сетевые ресурсы

Go Ask Alice!

www.goaskalice.columbia.edu/Cat6.html

Очень откровенный и живой сайт, спонсируемый Колумбийским университетом. Здесь можно найти проникновенные и остроумные ответы на обычные и необычные вопросы на темы секса. Зайдите также на форум Go Ask Alice по вопросам сексуального здоровья.

Dr. Ruth

webcenter.drruth.aol.com

Доктор Рут Вестхаймер предлагает откровенно обсудить сексуальные проблемы в юмористическом и информативном стиле. Эта веб-страничка включает в себя ответы на вопросы посетителей сайта, доску посланий для посетителей, аудиозаписи доктора Рут и даже элементы рабочего стола доктора Рут!

Viagra Information

http://www.fda.gov/cder/consumerinfo/viagra/viagra_consumer.html

На этом сайте Администрация пищевых и лекарственных продуктов Соединенных Штатов (The U.S. Food and Drug Administration) предоставляет потребителям основную информацию о Виагре, включая противопоказания для приема этого препарата.

Глава 13. Нетипичное сексуальное поведение

Что такое нетипичное сексуальное поведение?

Каковы главные признаки нетипичного сексуального поведения? Какое воздействие нетипичное сексуальное поведение оказывает на его носителя, а также на тех, на кого оно направлено?

Непринудительные парафилии

Чем непринудительные парафилии отличаются от принудительных? Как формируется фетишизм? Чем трансвестический фетишизм отличается от простого переодевания в женскую одежду ради развлечения, от транссексуальности и гомосексуализма? Что заставляет людей совершать садомазохистские действия?

Принудительные парафилии

Что общего между людьми, склонными к эксгибиционизму? Что делать, если вас донимают непристойными обращениями по телефону? Что общего между людьми, склонными к вуайеризму? Каковы причины вуайеризма?

Лечение принудительных парафилий

В чем трудности лечения принудительных парафилий? Какие виды терапии применяются для лечения принудительных парафилий?

Сексуальная аддикция: реальность, фикция или ошибочное понятие

Бывает ли у людей непреодолимая тяга к сексу (аддикция)? Насколько модель непреодолимой тяги к сексу (аддикции) поддерживается профессионалами?

«Мой последний сексуальный партнер имел склонность к урофилии. Я видела ряд фильмов Аллена и поэтому знала, что некоторые люди пьют мочу. Однако поскольку это никогда не касалось меня самой, я не могла и вообразить, что когда-нибудь буду принимать в этом участие. И когда мой партнер выразил желание выпить мою мочу, я была застигнута врасплох. Однако я всегда слыла экспериментатором. Подчас я пробовала некоторые вещи, которые показались бы большинству несколько нетипичными. Поэтому и на этот раз я тоже решила попробовать. Тем не менее я очень волновалась по поводу самой процедуры. В моей голове постоянно вертелись такие мысли: «А вдруг он пошутил — он подумает, что я совсем свихнулась» или «Что, если я попаду впросак?» Я испытывала очень сильное нервное напряжение, и это затрудняло мочеиспускание. Наконец мое беспокойство улеглось, и я смогла сделать то, чего он хотел. Его реакция поразила меня. Он начал лихорадочно мастурбировать и в исступлении жадно пить мою мочу. Я никогда не видела его в таком возбужденном состоянии. Но больше всего меня удивило то, насколько приятно это было мне. Хотя я не могла вообразить себя на его месте, это был действительно воодушевляющий и на удивление приятный опыт.» *(Из авторских архивов)*

Это описание довольно необычного сексуального опыта, о котором недавно поведала одна из студенток на семинаре по сексуальности. Оно, конечно же, может

шокировать наших читателей и покажется им отражением ненормальной или, возможно, даже девиантной формы сексуального поведения. Однако мы полагаем, что более правомерно рассматривать этот рассказ просто как описание нетрадиционного или нетипичного сексуального поведения. Следует только сделать одно предостережение: поскольку ВИЧ был найден в моче инфицированных людей, благоразумно избегать контактов с мочой партнера, если достоверно неизвестно, что он или она не заражены ВИЧ или любыми другими заболеваниями, передающимися половым путем. А теперь давайте перейдем к вопросу о том, что же представляет собой нетипичное сексуальное поведение.

Что такое нетипичное сексуальное поведение?

В этой главе мы сосредоточимся на целом ряде форм сексуального поведения, которые имеют разные названия — девиантное, извращенное, отклоняющееся или аномальное. В последнее время для описания таких несколько необычных видов сексуального выражения стал применяться безоценочный термин **парафилия**. Его буквальное значение — «вне обычной или типичной любви». Этот термин делает акцент на том, что такие формы поведения обычно не базируются на отношениях нежности, глубокой привязанности или любви. Они скорее являются выражением психосексуальных нарушений поведения. В результате подобных нарушений сексуальное возбуждение и/или реагирование человека зависит от некоторых необычных,

экстраординарных или даже эксцентричных действий (American Psychiatric Association, 1994). Термин *парафилия* часто используется в исследованиях по психологии и психиатрии. Однако исходя из нашего собственного опыта изучения и обсуждения различных сексуальных отклонений, можно выделить одну общую для таких расстройств характеристику. Она заключается в том, что каждое такое сексуальное отклонение в его абсолютном проявлении обычно нехарактерно (нетипично) для большинства людей в нашем обществе. Поэтому те формы поведения, которые мы будем рассматривать в этой главе, мы также будем называть **нетипичным сексуальным поведением**.

***Парафилия.** Термин для обозначения необычных видов сексуальных проявлений.*

***Нетипичное сексуальное поведение.** Поведение, которое не свойственно большинству людей в нашем обществе.*

Прежде чем мы приступим к обсуждению конкретных видов такого поведения, необходимо сделать несколько общих замечаний относительно нетипичных сексуальных проявлений в целом. Во-первых, подобно многим другим формам сексуального выражения, обсуждаемым в этой книге, те сексуальные действия, о которых пойдет речь в этой главе, представляют собой крайние проявления широкого разнообразия. Существует много градаций нетипичного сексуального поведения, начиная от умеренных, не часто проявляемых, до весьма ярко выраженных, регулярно совершаемых сексуальных действий. Многие из нас, однако, могут обнаружить, что хотя речь идет о *нетипичном* сексуальном поведении, в некоторой степени такое поведение или чувства

характерны и для нас самих. Они могут проявляться в определенные моменты нашей жизни. Также они могут присутствовать в нас в подавленном виде или всплывать только в очень тайных фантазиях.

Второе замечание относится к состоянию нашего знания о нетипичном сексуальном поведении. В большинстве случаев, которые обсуждаются ниже, имеется в виду, что чаще всего к тем или иным формам нетипичного поведения склонны мужчины. И факты убедительно свидетельствуют о том, что большинство известных случаев нетипичных или парафилических действий совершается мужчинами (American Psychiatric Association, 1994; Money, 1988). Однако тенденция считать такое поведение преимущественно мужским может быть обусловлена несколько искаженным характером дифференциальной статистики и практики судебного преследования. Например, о женском эксгибиционизме сообщается гораздо реже, чем о мужском. Джон Мани (Money, 1981) предположил, что нетипичное сексуальное поведение может быть значительно более распространенным среди мужчин, чем среди женщин, потому что мужская *эротосексуальная дифференциация* (*erotosexual differentiation*) (возникновение сексуального возбуждения в ответ на различные виды представлений или стимулов) сложнее женской и поэтому подвержена большему количеству искажений и ошибок.

Третий примечательный момент состоит в том, что парафилии часто проявляются в комплексе. Это означает, что проявление одной парафилии увеличивает вероятность того, что одновременно или последовательно проявятся и другие парафилии (Bradford et al., 1992; Durand & Barlow, 2000; Fedora et al.,

1992). В соответствии с одной из гипотез этот «групповой эффект» обусловлен следующим. Один вид нетипичного поведения, например эксгибиционизм, может ослабить сдерживающие механизмы человека до того уровня, при котором проявление других парафилий, например вуайеризма, становится более вероятным (Stanley, 1993).

Наконец, необходимо учитывать, что нетипичное сексуальное поведение воздействует на обе стороны — и на человека, который его демонстрирует, и на других людей, на которых это поведение может быть направлено. Люди, которые склонны к нетипичному сексуальному поведению, совершают парафилические действия ради достижения сексуального удовлетворения. И сами такие действия зачастую и являются самоцелью. Возможно также, что нетрадиционное сексуальное поведение парафиликов будет отпугивать других людей. Следовательно, этим людям зачастую очень трудно устанавливать удовлетворительные сексуальные и интимные отношения с партнерами. В результате их сексуальная активность может происходить в одиночестве и принимать вынужденный, даже маниакальный характер. Некоторые из этих проявлений сексуального поведения требуют все же вовлечения других людей, частное пространство которых в этом случае нарушается принудительным, агрессивным образом. В следующем разделе мы рассмотрим различия между так называемыми принудительными и непринудительными парафилиями.

*В о п р о с д л я к р и т и ч е с к о г о
р а з м ы ш л е н и я.* Считаете ли вы, что социальное и культурное окружение способствует более высокой распространенности нетипичного сексуального

поведения среди мужчин, чем среди женщин?
Объясните.

Непринудительные и принудительные парафилии

Ключевой признак, по которому можно разделить парафилии, — это наличие или отсутствие в них элемента принуждения. Некоторые парафилии представляют собой исключительно индивидуальные действия или предполагают добровольное участие взрослых людей. Такие люди соглашаются участвовать в качестве наблюдателей или просто молча мирятся с определенным видом парафилического поведения. Поскольку в данном случае нет принуждения и основные права человека не нарушаются, такие так называемые непринудительные парафилии многими считаются относительно безобидными или безопасными. Ясно, что начинать главу следует с этой категории. Однако, как мы увидим далее, эти непринудительные парафилии могут иногда вести к потенциально неблагоприятным последствиям для людей, которых они затрагивают. Мы рассмотрим восемь различных непринудительных парафилий.

Некоторые же парафилии имеют явно принудительный или агрессивный характер. Они предполагают недобровольное участие других людей. Например, это такие формы нетипичного поведения, как вуайеризм или эксгибиционизм. Более того, как показывают исследования, такие принудительные действия могут иметь вредные последствия для тех, на кого они направлены, нанося им определенные психологические травмы. Жертвы подобных действий

могут воспринимать это как грубое вторжение в их частную жизнь, а также ощутить незащищенность перед угрозой физического нападения. У них может развиваться страх, что такие неприятные эпизоды будут повторяться. Это одна из причин, по которым многие из этих принудительных парафилий являются незаконными. С другой стороны, на многих людей такие действия никакого неблагоприятного влияния не оказывают. Вследствие этого, а также потому, что многие из этих принудительных парафилий не предполагают физического или сексуального контакта с объектом, многие представители власти рассматривают их как незначительные сексуальные нарушения (иногда называемые нарушениями «покоя»). Однако факты, свидетельствующие о тенденции некоторых людей переходить от нарушений «покоя» к более серьезным формам сексуальных преступлений могут вести к пересмотру представления о «незначительности» этих нарушений (Bradford et al., 1992; Fedora et al., 1992). Далее в этой и следующей главах мы рассмотрим данную проблему более подробно.

В нашем обсуждении обоих типов парафилий, принудительного и непринудительного мы исследуем, как проявляется каждый из этих типов. Также мы рассматриваем некоторые из общих характеристик людей, склонных к таким парафилиям, и различные факторы, которые предположительно обуславливают их развитие. Более серьезные формы сексуальных нарушений, такие как изнасилования, кровосмешение и растление малолетних, обсуждаются в главе «Сексуальные преступления».

Непринудительные парафилии

В этом разделе мы сначала обсудим четыре довольно распространенных вида принудительных парафилий: фетишизм, трансвестический фетишизм, сексуальный садизм и сексуальный мазохизм. Мы также опишем четыре менее распространенные разновидности принудительных парафилий.

Фетишизм

Фетишизмом называется сексуальное поведение, в котором человек достигает сексуального возбуждения, сосредоточиваясь на неодушевленном предмете или части человеческого тела. Как и в случае многих других парафилий, часто трудно провести грань между нормальными действиями, которые могут иметь фетишистский подтекст, и действиями, которые являются безусловно парафилическими. Многие людей эротически возбуждает вид предметов нижнего белья и некоторых определенных частей тела, например стоп, ног, ягодиц, бедер и груди. Многие мужчины и некоторые женщины могут использовать предметы одежды и другие принадлежности в качестве сопровождения мастурбации или полового акта с партнером. Но только когда человек полностью ограничивается этими объектами или частями тела, исключая все остальное, мы вправе применять термин *фетишизм*. В некоторых случаях человек не в состоянии испытать сексуальное возбуждение и оргазм без объекта фетиша. В других ситуациях, когда патологическое влечение не столь сильно, сексуальная

реакция может наступить и в отсутствие объекта. Но часто это происходит с уменьшенной интенсивностью. Для некоторых людей объекты фетиша служат заменой контакта с человеком. Однако если партнер становится доступным, без них могут обойтись. К числу наиболее распространенных объектов фетиша относят дамское белье, туфли (особенно на высоких каблуках), ботинки (часто в ситуациях, связанных с темами доминирования), волосы, чулки (особенно черные сетчатые) и разнообразные изделия из кожи, шелка и латекса (American Psychiatric Association, 1994; Davison & Neal, 1993).

Фетишизм. *Нетипичное сексуальное поведение, в котором источником сексуального возбуждения главным образом или исключительно является неодушевленный объект или определенные части тела.*

Как развивается фетишизм? Один из способов — через включение объекта или части тела, часто посредством фантазии, в процесс мастурбации, где подкрепление в виде оргазма усиливает фетишистскую ассоциацию. Это своего рода классическое обусловливание, в котором объекты или части тела связываются с сексуальным возбуждением. Этот механизм обусловливания был продемонстрирован несколько лет назад Рэчменом (Rachman, 1966). Этот ученый в лабораторных условиях формировал умеренный фетиш у испытуемых мужского пола. Он многократно сочетал фотографию женских ботинок с эротическими слайдами обнаженных женщин. У испытуемых вскоре начала появляться сексуальная реакция на одни ботинки. Эта реакция также распространялась и на другие виды женской обуви. И хотя некоторые критики предположили, что эксперимент Рэчмена страдает

методологическими проблемами (O'Donohue & Plaud, 1994), два дополнительных исследования добавили новые факты, свидетельствующие в пользу развития фетишизма путем классического обусловливания (Langevin & Martin, 1975; Rachman & Hodgson, 1968).

[79]

Другое возможное объяснение происхождения случаев фетишизма может быть связано с детскими впечатлениями. Некоторые дети могут научиться связывать сексуальное возбуждение с объектами (например, с колготками или туфлями), принадлежащими эмоционально значимому человеку, в частности матери или старшей сестре (Freund & Blanchard, 1993). Процесс, посредством которого это может произойти, иногда называется *символической трансформацией*. В данном случае объект фетиша становится наделенным силой или сущностью ее владельца. Таким образом, ребенок (обычно мальчик) реагирует на этот объект так, как он мог бы реагировать на реального человека (Gebhard et al., 1965). Если эти механизмы закрепляются, то ребенок в подростковый период почти не вступает ни в какие сексуальные взаимодействия с другими людьми, и даже став взрослым, может продолжать замещать объектами фетиша сексуальные контакты с другими людьми.

[80]

Только в редких случаях фетишизм становится таким нарушением, которое может навредить кому-либо. Иногда фетишист может совершить кражу, чтобы добыть объект фетиша, как видно из следующего примера:

«Несколько лет назад кто-то из соседей постоянно воровал бюстгалтеры. Мы не могли повесить свое белье сушиться на улице без опасения лишиться его. Он также

брал и колготки, но лифчики, по-видимому, были его главной слабостью. Я поговорила с другими женщинами, и у них оказались те же самые проблемы. У этого парня, должно быть, комната была завалена лифчиками. Мне не приходилось слышать, чтобы его поймали. Он, должно быть, решил перейти на что-то новое, потому что кражи неожиданно прекратились.» *(Из авторских архивов)*

Кража — это самое частое из серьезных преступлений, связанных с фетишизмом. Иногда человек может совершить какой-либо странный поступок, например, насильно срезать прядь волос у человека. В чрезвычайно редких случаях мужчина может убить и изуродовать свою жертву, чтобы сохранить некоторые части тела для фантазирования и мастурбации.

Трансвестический фетишизм

До недавнего времени людей, которые переодевались в одежду противоположно пола и не были при этом транссексуалами, обычно называли *трансвеститами*. Этот термин теперь считают уместным только в отношении людей, которые надевают одежду другого пола для того, чтобы достигнуть сексуального возбуждения. Сексуальный компонент переодевания в одежду другого пола отличает этих людей от тех, кто переодевается ради развлечения, и от геев, которые иногда переодеваются в женское платье для привлечения мужчин. Отличаются они также и от транссексуалов, которые, как мы обсуждали в главе «Гендерные вопросы», переодеваются в одежду противоположного пола, чтобы получить некоторое

ощущение физической и эмоциональной законченности, а не с целью сексуального возбуждения.

Трансвестизм имеет целый ряд разновидностей. Некоторые люди предпочитают полностью наряжаться в одежду другого пола. Часто это происходит в уединении, дома, в тайне от окружающих. Иногда человек может в таком виде выйти в город, но это случается редко. Обычно переодевание в одежду другого пола — это довольно-таки кратковременная деятельность, приводящая к сексуальному возбуждению, кульминацией которого становится удовлетворение посредством мастурбации или полового акта с партнером. Во многих случаях трансвестизма человек возбуждается, надевая только один предмет одежды, возможно, пару чулок или бюстгальтер. Поскольку это поведение имеет сильный элемент фетишизма (Freund et al., 1996), Американская психиатрическая ассоциация (1994) формально закрепила связь между этими двумя явлениями (трансвестизмом и фетишизмом) в диагностической категории **трансвестический фетишизм**. Отличительная особенность трансвестического фетишизма заключается в том, что предметы одежды действительно надеваются, а не только рассматриваются или ласкаются, как это имеет место у фетишистов.

Трансвестический фетишизм. Достижение сексуального возбуждения от переодевания в одежду, предназначенную для лиц другого пола.

Американская психиатрическая ассоциация выделяет следующие диагностические критерии трансвестического фетишизма:

«В течение периода не менее 6 месяцев у гетеросексуального мужчины случаются рекуррентные,

интенсивные сексуально возбуждающие фантазии, сексуальные побуждения или действия, включающие переодевание в одежду другого пола. Фантазии, сексуальные побуждения или действия вызывают клинически значимое расстройство или нарушения в социальной, профессиональной или другой важной сфере функционирования» (1994, p. 532).

[81]

В настоящее время многие члены транссексуального сообщества (см. главу «Гендерные вопросы») все чаще и чаще получают трибуну как в профессиональной литературе, так и в популярных СМИ. Они утверждают, что переодевание в одежду другого пола приемлемый и законный источник сексуального возбуждения и выражения и не является признаком нарушения поведения или психического расстройства. Следовательно, они выступают против ярлыка трансвестического фетишизма и характеристики подобных действий как ненормальных.

В соответствии с приведенными ранее диагностическими критериями трансвестический фетишизм — это отклонение, присущее исключительно гетеросексуальным мужчинам. Давайте рассмотрим факты, свидетельствующие в поддержку этого утверждения. Так, известно, что в большинстве случаев трансвестический фетишизм привлекает именно мужчин. Это действительно верно для всех современных обществ, относительно которых мы имеем информацию. Тем не менее в клинической литературе встречаются отдельные публикации о случаях переодевания женщин в мужскую одежду ради получения сексуального удовольствия (Bullough & Bullough, 1993; Stoller, 1982). Некоторые

авторы утверждают, что трансвестический фетишизм в действительности больше распространен среди женщин, чем мы думаем. И это происходит потому, что женщины обладают значительно большими возможностями для переодевания в одежду другого пола без риска обнаружения. Это, конечно же, может оказаться справедливым. Однако мы также знаем, что мужчины, которые переодеваются в женскую одежду, не возбуждаются, надевая универсальную или предназначенную для лиц обоего пола одежду. Напротив, они предпочитают именно женскую одежду, которую носят только женщины. Например, это могут быть колготки, лифчики или нейлоновые чулки. Следовательно, мы могли бы предполагать существование женщин, склонных к трансвестическому фетишизму, которые с целью достижения сексуального возбуждения носят что-либо из исключительно мужской одежды. Например, это могут быть мужские трусы или бандаж, а не джинсы или фланелевая рабочая рубашка, которые в большей степени являются одеждой, пригодной для лиц обоего пола. Однако отчеты о таком поведении среди женщин чрезвычайно редко встречаются в клинической литературе.

Несколько исследований, проведенных как в клинических, так и в неклинических условиях, показали, что трансвестический фетишизм больше всего распространен среди женатых мужчин с преобладающе гетеросексуальной ориентацией (Brown, 1990; Doctor & Prince, 1997; Talamini, 1982). Общенациональный опрос, в котором приняли участие 372 мужчины, склонных к переодеванию в женскую одежду, показал следующее. Хотя большинство опрошенных мужчин были гетеросексуалами, значительная их часть (больше 30 %)

считала себя бисексуалами, гомосексуалистами или же людьми, сексуально не активными по отношению к другому человеку (Bullough & Bullough, 1997).

Большинство женатых мужчин, склонных к трансвестическому фетишизму до брака, как правило, не рассказывают женам о своем интересе к переодеванию в одежду другого пола. Это происходит, в основном, из-за уверенности этих мужчин в том, что с началом семейной жизни их склонность исчезнет. Однако этого обычно не случается, и большинство жен, в конечном счете, узнают о тайном занятии своих мужей. Данные показывают, что большинство жен не поддерживают переодевание своих мужей в одежду другого пола, а только терпят эту парафилию (Brown & Collier, 1989; Bullough & Weinberg, 1988). И даже если изначальная реакция жен не является особенно негативной, со временем у них может развиться негодование и отвращение, как показано в следующем примере:

«В первый раз, когда мой муж спросил меня, может ли он надеть мои колготки, я подумала, что он пошутил. Когда он их надел, я поняла, что это не розыгрыш. Как ни странно, мы провели замечательную ночь, и это, вероятно, приглушило на время мою озабоченность. Через некоторое время эта склонность мужа мне действительно начала надоедать. Мне стало казаться, что мы никогда не сможем вступать в близкие отношения без того, чтобы сначала он не надевал мое нижнее белье. Сейчас меня тошнит от этого и я устала. Все это кажется мне безнадежным.» *(Из авторских архивов)*

Подобно фетишизму и некоторым другим нетипичным формам сексуального поведения, развитие трансвестического фетишизма часто происходит по типу

обусловливания. Возможно, что в начальный период формирования сексуального интереса процесс переодевания в одежду другого пола сопровождался подкреплением в форме сексуального возбуждения и оргазма, как проиллюстрировано в следующем примере:

«Когда я был ребенком 11–12 лет, меня приводили в восхищение и возбуждали картинки из журналов, где были изображены модели в нижнем белье. Я очень много мастурбировал, рассматривая эти картинки. И это было великолепно. Позже я начал включать нижнее белье моей матери в мои мастурбационные ритуалы. Сначала я только прикасался к нему, а позже стал надевать его на себя и расхаживал перед зеркалом, продолжая мастурбировать. Сейчас, когда я уже взрослый, я часто встречаюсь с женщинами. И эти встречи приносят мне достаточное удовлетворение и без переодеваний. Но я по-прежнему, время от времени оставаясь наедине, надеваю женское белье и получаю от этого немалое удовлетворение.» *(Из авторских архивов)*

Некоторые мужчины, склонные к трансвестическому фетишизму, рассказывали, что в детстве они по разнообразным причинам наряжались как девочки (Bullough et al., 1983). Иногда такое поведение инициировали сами родители. Они одевали своего маленького сына в красивую одежду для девочек, потому что им казалось это «прелестным» или потому что они больше хотели иметь девочку, а не мальчика. Кроме того, некоторые истории болезни мужчин, являющихся трансвестическими фетишистами, показали, что когда они были мальчиками, их наказывали, заставляя надевать одежду девочек (American Psychiatric

Association, 1994; Stoller, 1977). Такие наказания через унижение подчас служат первым шагом к трансвестизму.

В ряде случаев к трансвестическому фетишизму проявляют склонность гетеросексуальные мужчины, которые стремятся исследовать женскую сторону своей личности. А это часто не так просто в обществе, в котором процветает культ супермена («Мужчины Мальборо»). В сущности, такие мужчины создают себе два отдельных мира. Первый — это мир, в котором доминирует «мужественный образ» и который они демонстрируют публично. Второй — это частный, уединенный домашний мир, в котором, переодевшись, они могут выражать свою нежную, чувственную «женскую» сущность.

Антрополог Роберт Манро (Munroe, 1980) заметил, что трансвестический фетишизм имеет тенденцию чаще всего появляться в тех культурах, где мужчины берут на себя большую часть экономического бремени, чем женщины. Манро высказал предположение, что в некоторых случаях переодевание в одежду другого пола может позволить мужчинам в этих культурах временно сбросить с себя ощущаемое ими бремя ответственности путем бегства в мир женщин со всеми его атрибутами и особенностями поведения.

Большинство людей, склонных к трансвестическому фетишизму, редко обращаются за профессиональной помощью (Brown, 1990). Даже если они и соглашаются на лечение, то маловероятно, что оно приведет к заметным результатам и в корне изменит их поведение (Wise & Meyer, 1980).

Сексуальный садизм и сексуальный мазохизм

Садизм и мазохизм часто рассматриваются как одна общая категория — **садомазохистское поведение** (также известное как *СМ*). Это обусловлено тем, что садизм и мазохизм представляют собой две разновидности одного и того же явления — связывания (ассоциации) сексуального выражения с болью. Кроме того, движущие силы этих двух феноменов во многом подобны, а иногда они одни и те же. Таким образом, в дальнейшем обсуждении мы будем преимущественно говорить о садوماзохистском поведении, или *СМ*-действиях. Однако человек, который имеет склонность к одной из этих форм поведения, не обязательно демонстрирует и вторую. И с этой точки зрения садизм и мазохизм — фактически разные формы поведения. Это различие закреплено в DSM-IV, [82] выпущенном Американской психиатрической ассоциацией (DSM-IV, 1994), каждой из данных парафилий — **сексуальному садизму и сексуальному мазохизму** отведена отдельная категория.

Садوماзохистское поведение. Связывание (ассоциация) сексуальных проявлений с болью.

Сексуальный садизм. Акт достижения сексуального возбуждения путем причинения физической или душевной боли.

Сексуальный мазохизм. Акт достижения сексуального возбуждения от ощущения физической или душевной боли.

Однако отнести те или иные действия к категории сексуального садизма или сексуального мазохизма не так то просто. Известно, что многие люди получают удовлетворение во время сексуальной игры от некоторых форм агрессивного взаимодействия (например, «укусы любви»). Но термин «садомазохизм» в его прямом значении тут не очень подходит. Альфред Кинси и его коллеги установили, что 22 % мужчин и 12 % женщин в его выборке эротически реагировали на рассказы садомазохистского содержания. Кроме того, более 25 % испытуемых обоего пола сообщили о наличии у них эротической реакции в ответ на «укусы любви» во время сексуального взаимодействия. Хант (Hunt, 1974) сообщает, что 10 % мужчин и 8 % женщин в его выборке (моложе 35 лет) сообщили о получении сексуального удовольствия от садомазохистских действий во время взаимодействия с партнером. Более поздний опрос, которым были охвачены 975 мужчин и женщин, показал, что 25 % респондентов иногда практикуют садомазохистские действия со своим партнером (Rubin, 1990). Хотя садомазохистские действия могут быть потенциально опасными и привести к травмам, большинство участников, как правило, остаются в рамках взаимно оговариваемых пределов, часто ограничивая свои действия умеренными или даже символическими садомазохистскими действиями с партнером, которому доверяют. В умеренных формах сексуального садизма причиненная боль может часто быть больше символической, чем реальной. Например, партнер может быть «побит» по его собственному желанию пером или мягким предметом, специально сделанным в форме биты или дубинки. В этих условиях имитации партнером страданий бывает достаточно, чтобы вызвать

сексуальное возбуждение у человека, причиняющего символическую боль.

Люди с мазохистскими наклонностями могут возбуждаться от получения ударов плеткой, хлыстом, от порезов, от уколов спицами (иголками), от связывания или от шлепков. Интенсивность болевого ощущения, которая необходима человеку для получения сексуального возбуждения, варьирует от символической или очень незначительной до, в редких случаях, жестоких избиений или увечий. Склонностью к сексуальному мазохизму может также объясняться и поведение тех людей, которые достигают сексуального возбуждения от того, «что становятся объектом презрения, оскорблений или если их принуждают делать черную, грязную или унижительную работу» (Money, 1981, p. 83). Однако распространенное представление о том, что любой вид боли, физической или душевной, сексуально возбуждает человека с мазохистскими наклонностями, неверно. Боль должна быть связана со специально организованной встречей. И единственная цель этой встречи — сексуальное удовлетворение.

В еще одной версии мазохизма некоторые люди получают сексуальное удовольствие в результате того, что их приковывают наручниками, связывают или как-то иначе ограничивают. Такое поведение, называемое **сексуальным рабством**, обычно предполагает помощь партнера. Партнер мазохиста связывает или приковывает его наручниками и часто применяет *наказания*, например шлепки или удары плетью. Один из опросов 975 гетеросексуальных женщин и мужчин показал, что сексуальное рабство может быть довольно распространенной практикой. Четверть респондентов сообщили о том, что иногда в своей жизни им

приходилось практиковать некоторые формы такого сексуального рабства (Rubin, 1990).

Сексуальное рабство. *Получение человеком сексуального удовлетворения в результате того, что его связывают или как-то иначе ограничивают в движениях.*

Многие люди, совершающие садомазохистские действия, не ограничиваются исключительно садистскими или мазохистскими действиями. Многим приходится чередовать эти роли. И мера эта вынужденная. Причина заключается в том, что порой бывает очень трудно найти партнера, который предпочитает только причинять или только получать боль. Большинство этих людей действительно предпочитают одну или другую роль, но некоторые могут одинаково комфортно чувствовать себя в любой из них (Mosher & Levitt, 1987; Weinberg et al., 1984).

Есть несколько указаний на то, что люди с сексуальными садистскими наклонностями встречаются реже, чем мазохисты (Gebhard et al., 1965; Sandnabba et al., 1999). Этот дисбаланс может отражать общий социальный стандарт. Исходя из него более добродетельно быть наказанным (жертвой), чем проявлять физическую или психическую агрессию по отношению к другому. Таким образом, человеку, который испытывает потребность в сильной боли в качестве необходимой предпосылки сексуальной реакции, возможно, будет трудно находить соответствующего партнера. Следовательно, такие люди могут прибегнуть к причинению боли самому себе путем прижигания, нанесения увечий или аутоэротической асфиксии. Аналогично, человек, которому для достижения сексуального возбуждения необходимо причинить

кому-либо сильную боль, может не найти добровольного партнера, даже за определенную плату. Мы иногда читаем о садистских нападениях на ничего не подозревающую жертву. Классическое убийство на почве страсти также часто имеет такой характер (Морей, 1990). В этих случаях оргазм может быть достигнут в результате самого факта насилия, заканчивающегося смертью жертвы.

Многие люди в современных западных культурах рассматривают садомазохизм в очень негативном свете. Это, конечно, понятно, особенно для тех, кто расценивает сексуальное общение как взаимодействие любящих, чутких партнеров, стремящихся доставить друг другу удовольствие. Однако в значительной степени негативное отношение происходит от обобщенного восприятия садомазохистских действий как извращенных форм сексуального выражения, предполагающих сильную боль, страдание и унижение. Обычно предполагается, что люди, втянутые в такие действия, часто являются жертвами, а не добровольными участниками.

Одна группа исследователей обсуждала эти предположения и пришла к заключению, что традиционная медицинская модель садомазохизма как патологического состояния весьма ограничена. Она базируется на исключительной выборке пациентов, которые попали в сферу внимания специалистов в результате личностных нарушений или серьезных психологических проблем. Как и в отношении некоторых других нетипичных форм поведения, обсуждающихся в этой главе, эти исследователи считают, что делать выводы на основании такой выборки неправильно. Они провели свои собственные обширные исследования вне

клинического окружения. Специалистами было опрошено большое количество людей, склонных к садомазохизму, а также проведено наблюдение их поведения в различных ситуациях. Хотя поведение некоторых испытуемых соответствовало традиционным представлениям, исследователи обнаружили, что для большинства участников садомазохизм был просто формой сексуального разнообразия. Это разнообразие включало элементы доминирования и подчинения, разыгрывание ролей, а также согласованность, «которую они добровольно и взаимно хотели познать» (Weinberg et al., 1984, p. 388). Другое недавнее исследование, охватившее выборку из 164 мужчин — членов садомазохистских клубов, показало, что эти люди были вполне социально приспособленными и что «садомазохистское поведение было, главным образом, стимулирующим аспектом их сексуальной жизни» (Sandnabba et al., 1999, p. 273).

Многие люди, которые участвуют в садомазохистских действиях, движимы желанием испытать чувство господства и/или подчинения, нежели боль (Weinberg, 1987). Это желание отражено в следующем примере, представленном одной студенткой на занятиях по сексологии:

«Иногда у меня возникают садомазохистские фантазии. Я хочу иметь секс с дикими животными под руководством моего мужа. Я хочу, чтобы он заставил меня делать это. Я чувствую, как ощущение чьего-то господства надо мной и приятной боли переполняют меня. Я читала книги и разговаривала с некоторыми людьми обо всем этом, и прихожу в ужас от некоторых вещей. Но рядом с надежным человеком я не думала бы о страхе. Это похоже на дурацкую игру, но я чертовски

возбуждаюсь, думая об этом. Может, когда-нибудь это случится.» *(Из авторских архивов)*

Изучение сексуального поведения животных показывает, что у многих видов перед коитусом наблюдается то, что можно было бы назвать воинственным или причиняющим боль поведением. Некоторые теоретики предположили, что такая деятельность имеет определенное нейрофизиологическое значение. Она усиливает сопутствующие сексуальному возбуждению процессы, такие как кровяное давление, мышечная напряженность и гипервентиляция (Gebhard et al., 1965). По различным причинам (таким, как чувство вины, беспокойство или апатия) некоторым людям для достижения достаточного уровня возбуждения могут потребоваться дополнительные стимулы несексуального характера. Также было высказано предположение, что сопротивление или напряженность между партнерами усиливают сексуальное возбуждение, и садомазохистское поведение является только более экстремальной версией этого общего принципа (Tripp, 1975).

Садомазохизм может также помочь участникам уйти от жестких, ограничивающих ролей, которые они вынуждены выполнять в своей ежедневной общественной жизни. Это помогает объяснить, почему мужчины, которые участвуют в садомазохистской деятельности, намного чаще предпочитают роли мазохистов, чем женщины (Baumeister, 1988, 1997). Джон Мани описывает сценарий, в котором «мужчины, которые днем могут обладать огромной властью в политике, бизнесе или промышленности, ночью становятся покорными мазохистами, умоляющими об эротическом наказании и унижении» (Mooney, 1984, p. 169). И

напротив, людям, кротким в обычной жизни, может нравиться временная возможность принимать властную, доминирующую роль во время тщательно структурированного садомазохистского представления. Одна из сходных теорий рассматривает сексуальный мазохизм как попытку убежать от высших уровней своего самосознания. Подобно некоторым другим действиям (таким, как пьянство), с помощью которых человек может пытаться «потерять себя», мазохистская деятельность разблокирует подавляемые ранее мысли и чувства, особенно те, которые могут вызывать беспокойство, вину или чувство неполноценности или неуверенности (Baumeister, 1988).

В историях болезни людей, склонных к садомазохизму, иногда можно обнаружить свидетельства о ранних переживаниях, которые, возможно, способствовали установлению связи между сексом и болью. Например, наказание за сексуальные манипуляции (типа мастурбации) может привести к тому, что ребенок или подросток свяжет секс с болью. Ребенок может даже испытать сексуальное возбуждение в момент наказания. Например, у него произойдет эрекция или выделится смазка, когда ему спустят штаны и отшлепают (шлепки — это типичные садомазохистские действия). Пол Гебхард и его коллеги (Gebhard et al., 1965) сообщили об одном необычном случае, в котором у мужчины развилась склонность к садомазохизму после эпизода в юности, в котором он испытал много боли, когда ему вправляли покалеченную руку без анестезии. Во время этого сурового испытания за ним ухаживала привлекательная медсестра, которая ласкала его и держала его голову возле своей груди, так что у него

создалась сильная условная ассоциация между сексуальным возбуждением и болью.

Многие люди, возможно большинство из тех, кто склонен к садомазохизму, могут достигать сексуального возбуждения и оргазма независимо от этих парафилических действий. Те, кто практикует садомазохизм только иногда, могут обнаружить, что по крайней мере частично их возбуждение и эротический экстаз происходят от осознания того, что это является заметным отходом от более традиционной сексуальной практики. Другие люди, которые получают удовольствие от садомазохизма, возможно, когда-то усвоили сильное отвращение к сексу, полагая, что это греховно и безнравственно. Для таких людей мазохистское поведение выглядит как избавляющий от вины механизм: они либо получают удовольствие одновременно с наказанием, либо сначала терпят наказание, чтобы получить право на удовольствие. Аналогично, люди, получающие удовольствие от садизма, могут наказывать партнеров за совершение какого-нибудь воображаемого зла. Кроме того, люди, имеющие сильное ощущение личностной или сексуальной неполноценности, могут обратиться к садистским действиям доминирования над своими партнерами, чтобы временно ослабить это ощущение.

Другие непринудительные парафилии

В этом разделе мы рассмотрим еще четыре разновидности непринудительных парафилий, которые в целом являются необычными или даже редкими. Мы начнем наше обсуждение с описания аутоэротической

асфиксии, очень опасной формы отклоняющегося сексуального поведения. Затем мы предлагаем несколько коротких комментариев относительно трех других необычных непринудительных парафилий: клизмафилии, копрофилии и урофилии.

Аутоэротическая асфиксия

Аутоэротическая асфиксия (также известная как *гипоксифилия (hypoxurphilia)* или *асфиксифилия (asphyxiophilia)*) представляет собой необычно редкую и опасную для жизни парафилию, которая заключается в том, что человек, почти всегда мужчина, стремится уменьшить поступление кислорода к мозгу во время сильнейшего состояния сексуального возбуждения (American Psychiatric Association, 1994; Stanley, 1993). Кислородное голодание обычно вызывается удушением цепью, кожаным поясом или веревочной петлей (через повешение). Иногда в качестве удушающего средства могут использоваться полиэтиленовый пакет или сдавливание груди. Человек может совершать эти действия в одиночку или с партнером.

Аутоэротическая асфиксия. Усиление сексуального возбуждения и оргазма посредством кислородного голодания, вызванного удушением.

Из-за ограниченных данных мы можем только теоретизировать о том, какие движущие силы обуславливают такое поведение. Люди, которые практикуют аутоэротическую асфиксию, редко рассказывают об этом родственникам, друзьям или врачам, не говоря уже о том, что избегают всяческих

дискуссий и объяснений, почему они этим занимаются (Garza-Leal & Landron, 1991; Saunders, 1989). Для некоторых цель, по-видимому, состоит в том, чтобы увеличить сексуальное возбуждение и повысить интенсивность оргазма. В этой ситуации предмет, применяемый для того, чтобы вызвать кислородную недостаточность (например, веревка), обычно затягивается вокруг шеи, чтобы усилить возбуждение во время мастурбации, и затем ослабляется во время оргазма. Люди часто изобретают сложные методы, которые позволяют им освободиться от удушающего приспособления до того, как они потеряют сознание.

Усиление сексуального возбуждения с помощью кислородного голодания, вызванного удушением, может иметь некоторое отношение к сообщениям о том, что оргазм может быть усилен путем вдыхания амилнитрата (amyl nitrate, в жаргоне называемого «кнопки»), препарата, который применяется для снятия болей в сердце. Известно, что это вещество временно уменьшает оксигенацию ^[83] мозга путем периферийного расширения артерий, которые снабжают мозг кровью.

Также высказывалось предположение, что аутоэротическая асфиксия может быть крайне нетипичным вариантом сексуального мазохизма, в котором участники разыгрывают ритуализированные сцены сексуального рабства (American Psychiatric Association, 1994; Cosgray et al., 1991). Люди, совершающие подобные действия, иногда ведут дневники, в которых записывают изощренные фантазии на тему сексуального рабства. В некоторых случаях они описывают свои переживания, связанные с истязаниями

их другими людьми или с удушением (если они участвуют в этой редкой парафилии).

В отношении этой редко наблюдаемой парафилии абсолютно ясно только одно: это очень опасная деятельность, которая часто заканчивается смертью (Blanchard & Hucker, 1991; Cosgray et al., 1991; Garos, 1994). Случайная смерть происходит иногда из-за неисправности специальных приспособлений или вследствие неправильного размещения петли или перевязки. Данные, собранные в Соединенных Штатах, Англии, Австралии и Канаде, показывают, что каждый год происходят один-два смертельных случая от аутоэротической асфиксии на миллион населения (American Psychiatric Association, 1994). По оценке Федерального бюро расследований, количество смертельных случаев в Соединенных Штатах, связанных с этой деятельностью, может достигать 1000 случаев в год.

Клизмафилия

Клизмафилия (klismaphilia) представляет собой очень необычный вариант выражения сексуальности. Она проявляется в том, что человек получает сексуальное удовольствие от клизмы. Реже эротическое возбуждение может быть связано с постановкой клизм кому-нибудь другому. Истории болезни многих людей, у которых наблюдалась клизмафилия, свидетельствуют о том, что когда эти люди пребывали в младенческом или детском возрасте, их чересчур обеспокоенные и заботливые матери часто ставили им клизмы. Возможно, что ассоциация любви и заботы с анальной стимуляцией

эротизировала переживания, связанные с процедурой. Таким образом, став взрослыми, эти люди начали испытывать потребность в клизме в качестве замены или необходимой предпосылки полового общения.

Клизмафилия (klismaphilia). *Очень необычный вариант сексуального выражения, при котором человек получает сексуальное удовольствие от клизмы.*

Копрофилия и урофилия

Копрофилия(coprophilia) и **урофилия**(urophilia) — это такие действия, в которых люди достигают сексуального возбуждения от контакта с фекалиями и мочой соответственно. Лица, склонные к копрофилии, достигают высокого уровня сексуального возбуждения от наблюдения за актом дефекации или испражняясь на кого-либо. В редких случаях они могут достигать возбуждения, когда кто-то испражняется на них. Люди с урофилией любят производить мочеиспускания на кого-либо, или наоборот, им нравится, если кто-либо мочится на них. Эта парафилия, которая представлена в открывавшем главу примере, имеет и другие названия, например «водный спорт» («water sports») или «золотой ливень» («golden showers»). Какого-либо единого мнения относительно происхождения этих очень необычных парафилий в настоящий момент не существует.

Копрофилия (coprophilia). *Сексуальная парафилия, при которой человек сексуально возбуждается от контакта с фекалиями.*

Урофилия (urophilia). Сексуальная парафилия, при которой человек сексуально возбуждается от контакта с мочой.

Принудительные парафилии

В этом разделе мы сначала обсудим три очень распространенные формы принудительных парафилий: эксгибиционизм, непристойные звонки по телефону и вуайеризм. Затем будут также представлены и три другие разновидности принудительных парафилий — фроттеуризм, зоофилия и некрофилия.

Эксгибиционизм

Эксгибиционизм, часто называемый еще «неприличным обнажением», — это такая парафилия, при которой человеку для получения сексуального удовлетворения необходимо выставлять напоказ свои половые органы перед незнакомыми (и не желающими этого) людьми (обычно перед взрослой женщиной или девочкой). Это отклонение встречается почти исключительно у мужчин (American Psychiatric Association, 1994; Marshall et al., 1991). Как правило, мужчина, который совершил акт эксгибиционизма, сразу же после этого стремится достичь сексуального удовлетворения при помощи мастурбации. При этом он усиливает свое возбуждение мысленным представлением реакции своих случайных наблюдателей (Blair & Lanyon, 1981). Некоторые мужчины во время традиционного

сексуального контакта с партнером могут воображать акт эксгибиционизма или представлять сцены из предыдущих эпизодов (Money, 1981). У некоторых мужчин оргазм может вызываться самим актом эксгибиционизма, но есть и такие, которые одновременно могут заниматься и мастурбацией (American Psychiatric Association, 1994; Freund et al., 1988). Закреплению эксгибиционистского поведения обычно способствует следующий механизм обусловливания. Реальный акт эксгибиционизма или фантазии на тему демонстрации своих половых органов получают подкрепление через ассоциацию с сексуальным возбуждением и оргазмом и, таким образом, получают дополнительные мотивации (Blair & Lanyon, 1981). Акты эксгибиционизма могут происходить в различных условиях, но преимущество отдается таким, которые позволяют легко скрыться. Подземки, относительно пустынные улицы, парки и автомобили с открытой дверцей — обычные места для актов эксгибиционизма. Иногда местом демонстрации может быть и частное жилье, как показано в следующем примере:

«Однажды вечером я была сильно шокирована, когда, открыв дверь своей квартиры, увидела на пороге обнаженного мужчину. Я смотрела на него достаточно долго, чтобы увидеть, что он обнажился специально, и захлопнула дверь перед его лицом. Он больше не возвращался. Я уверена, что то выражение ужаса, которое было на моем лице, и являлось основной целью этого субъекта. Однако трудно сохранить невозмутимость, когда на пороге твоего дома стоит голый мужчина.» *(Из авторских архивов)*

Эксгибиционизм. Акт демонстрации своих половых органов другому человеку вопреки его желанию.

Конечно, у многих из нас имеются эксгибиционистские тенденции. Мы можем ходить на нудистские пляжи, дефилировать перед восхищенными возлюбленными, носить провокационную одежду или чересчур откровенный купальник. Тем не менее такое поведение считается приемлемым в обществе, которое многими способами эксплуатирует и прославляет эротически изображаемое человеческое тело. Отличительной чертой, которая позволяет отделить эксгибиционистское поведение в юридическом смысле от этих более приемлемых разновидностей эксгибиционизма, является наличие недобровольных наблюдателей.

Задайте себе вопрос. Люди проявляют обычно намного меньше беспокойства относительно женского эксгибиционизма, чем относительно мужского. Например, если женщина наблюдала мужчину, раздевающегося перед ее окном, мужчине может быть предъявлено обвинение в эксгибиционизме. Однако если бы они поменялись ролями и раздевалась бы женщина, то мужчину бы, вероятно, обвинили в вуайеризме. Что вы думаете о несообразности в определении этих действий?

Наши знания о людях, склонных к такому поведению, базируются почти исключительно на исследованиях арестованных преступников — на выборке, которая может быть нерепрезентативной. Проблема с репрезентативностью выборки характерна для многих форм нетипичного поведения, которые определяются как криминальные. Согласно имеющимся данным, хотя и весьма ограниченным, создается впечатление, что большинство людей, которые

демонстрируют свои гениталии, — это взрослые мужчины 20–30 лет, и более половины из них женаты или были женаты. Часто это очень застенчивые, неуверенные в себе люди, которые чувствуют свою неполноценность и уязвимость и страдают от проблем в сексуальной сфере (Arndt, 1991; Marshall et al., 1991). Они могут вполне эффективно функционировать в повседневной жизни и обычно характеризуются другими людьми как «хорошие, но слегка застенчивые». Их сексуальные отношения чаще всего бывают весьма неудовлетворительными. Многие воспитывались в атмосфере, характеризующейся пуританскими взглядами и отношением к сексуальности как к чему-то постыдному.

На развитие эксгибиционистского поведения могут влиять различные факторы. Многие люди испытывают столь сильное чувство собственной неполноценности, что боятся обращаться к другому человеку из опасения быть отвергнутыми (Minor & Dwyer, 1997). Их эксгибиционизм, таким образом, может представлять собой попытку любым путем хотя бы на мгновение вовлечь другого человека в свои сексуальные действия. Такие люди ограничивают контакт кратковременным распахиванием плаща и затем спешно убегают. Таким образом они минимизируют возможность быть откровенно отвергнутыми. Некоторые мужчины, демонстрирующие себя, могут искать подтверждения своей мужественности. Другие, чувствуя себя одинокими и недооцененными, могут просто добиваться внимания, которого они так страстно желают, но не имеют. Кое-кто из эксгибиционистов может быть движим чувством злобы или враждебности по отношению к тем людям, особенно женщинам, которые не замечали их, или кто, как они считают, причинил им эмоциональную боль. В этих

обстоятельствах обнажение может быть ответной мерой, предназначенной для того, чтобы шокировать или напугать людей, которых они считают источником своего дискомфорта. Кроме того, эксгибиционизм нередок среди лиц с эмоциональными нарушениями, умственно отсталых или людей с нарушениями психики. В этих случаях поведение таких людей может отражать ограниченное понимание ими того, что общество определяет как адекватные действия, а что как нарушение этического контроля, или и то и другое.

В отличие от общепринятого изображения эксгибициониста как человека, который скрывается в кустах, готовый захватить несчастную жертву и тащить ее, чтобы изнасиловать, большинство мужчин, которые склонны к эксгибиционизму, ограничивают эту деятельность только демонстрацией своих половых органов (American Psychiatric Association, 1994; Davison & Neal, 1993). Тем не менее слово *жертване* является совсем уж неподходящим, поскольку наблюдатели таких эксгибиционистских эпизодов могут получить серьезную эмоциональную травму (Cox, 1988; Marshall et al., 1991). Некоторые могут почувствовать страх быть изнасилованными или пострадать как-то иначе. Кое у кого, особенно у маленьких детей, от такого зрелища может развиться отрицательное отношение к половым органам вообще.

[84]

Исследователи отмечали, что некоторые публично обнажающиеся люди (весьма незначительное меньшинство), действительно могут физически напасть на своих жертв (Brown, 2000). Более того, представляется также вероятным, что некоторые

мужчины, склонные к эксгибиционистским действиям, прогрессируют, переходя от демонстрации своих гениталий к более серьезным преступлениям, таким как изнасилование и совращение малолетних. В своей работе Жене Абель (Abel, 1981), ученый Колумбийского университета, провел глубокое исследование мотивов и самого поведения 207 мужчин, которые признавались в разнообразных сексуальных преступлениях, включая растление малолетних и изнасилование. Это исследование уникально тем, что все участники были мужчинами, которые не пребывали в местах заключения, а добровольно обращались за лечением при гарантии им конфиденциальности. Абель установил, что у 49 % насильников в его выборке проявлялись и другие виды отклоняющегося сексуального поведения. И, как правило, они предшествовали началу агрессивного поведения. Наиболее распространенными из них были растление малолетних, эксгибиционизм, вуайеризм, кровосмешение и садизм. Исследование, проведенное в Канаде, в котором участвовало 274 сексуальных преступника (все — взрослые мужчины), показало, что для большинства из них были характерны различные виды отклоняющегося сексуального поведения. К ним относились как парафилии, так и более серьезные формы сексуальных преступлений, такие как растление малолетних и изнасилования. В совокупности эти испытуемые признались в 7677 случаях сексуальных преступлений, в среднем 28 случаев на каждого преступника. Эти результаты дают основания предполагать, что «парафиликам свойственны различные типы сексуальных отклонений при высокой частоте девиантных действий на каждого индивида» (Bradford et al., 1992, p. 104). Эти результаты не означают, что люди,

которые склонны к таким парафилиям, как эксгибиционизм и вуайеризм, неизбежно разовьются в растлителей детей и насильников. Однако вполне очевидно, что некоторые люди могут прогрессировать, переходя от относительно незначительных отклонений к намного более серьезным видам сексуальной агрессии.

Конечно же, каждый из нас хотел бы защититься от того, чтобы его использовали в сексуальных целях без его согласия. Однако все же, по-видимому, излишне сурово было бы заключать людей в тюрьму за эксгибиционистское поведение, особенно тех, у кого это произошло впервые. В последние годы, по крайней мере в некоторых регионах, в качестве альтернативы лишения свободы стала применяться терапия. Позже в этой главе мы обсудим различные терапевтические методы, применяемые для лечения эксгибиционизма и других парафилий.

Как правильно реагировать, если кто-либо обнажит перед вами свои половые органы? Важно помнить, что большинство людей, которые демонстрируют эксгибиционистское поведение, хотят вызвать реакции шока, страха, отвращения или ужаса. Хотя, возможно, трудно не реагировать любым из этих способов, лучший ответ заключается в том, чтобы спокойно игнорировать действия эксгибициониста и идти по своим делам. Конечно, важно также немедленно дистанцировать себя от преступника и сообщить о таких действиях в полицию или охране университетского городка как можно скорее.

Непристойные звонки по телефону

Люди, которые совершают непристойные звонки по телефону, имеют много общих характеристик с теми, кто склонен к эксгибиционизму. Таким образом, непристойные звонки по телефону (иногда называемые *телефонной скатологией*^[85]) рассматриваются некоторыми профессионалами как подтип эксгибиционизма. Люди, которые совершают непристойные звонки по телефону, обычно испытывают сексуальное возбуждение, когда их жертвы реагируют испугом или демонстрируют растерянность. И многие из таких парафиликов занимаются мастурбацией во время или сразу после «успешного» телефонного разговора. Как показало одно обширное исследование, звонки обычно совершают мужчины, страдающие от чувства неуверенности и несостоятельности (Matek, 1988; Nadler, 1968). Непристойные звонки по телефону порой остаются единственным способом, которым эти люди могут иметь сексуальные контакты с другими людьми. Однако обращаясь к лицу другого пола, они часто демонстрируют более сильное беспокойство и враждебность, чем люди, склонные к эксгибиционизму, как показано в следующем примере:

«Однажды ночью мне позвонил мужчина, который производил впечатление нормального человека до тех пор, пока из него не вырвался прямо-таки поток грязи. Как только я собралась бросить трубку, он сказал: «Не вешай трубку. Я знаю, где ты живешь (он назвал адрес) и что у тебя две маленькие дочери. Если ты не хочешь найти их обеих искалеченными, ты должна выслушать, что я скажу. Более того, ты должна быть готова к тому, что я буду звонить тебе каждую ночь в это время». Это был сущий кошмар. Он звонил каждую ночь. Иногда он заставлял меня слушать, как он мастурбировал. Наконец,

я не смогла это дольше терпеть и заявила в полицию. Они не смогли поймать его, но, разумеется, сразу же спугнули. Спасибо небесам! Я чуть не сошла с ума.» *(Из авторских архивов)*

К счастью, звонящий редко подкрепляет свои устные угрозы физическим нападением на свою жертву.

В результате обзора репрезентативной общенациональной выборки, в котором приняли участие нескольких сотен американских женщин, было выявлено следующее. Шестнадцать процентов из всех участвовавших женщин получали по крайней мере хотя бы один непристойный звонок по телефону в течение предыдущих шести месяцев. Большинство этих звонков, как оказалось, были не случайными, а определенным образом нацелены. Чаще всего в качестве жертв выбирались женщины моложе 65 лет, незамужние и не вдовы. Автор исследования предполагает, что полученные ею результаты свидетельствуют о том, что непристойные телефонные звонки совершаются по такому же сценарию, что и звонки с угрозами. И возможно, они могут быть лучше всего объяснены как «вымещение агрессии против наиболее уязвимого населения» (Katz, 1994, p. 155). В другом общенациональном опросе, проведенном в Канаде, было выявлено, что 83,2 % ответивших женщин хоть раз в своей жизни получали непристойные или телефонные звонки или звонки с угрозами (Smith & Mora, 1994).

Что же делать, если вас донимают непристойными обращениями по телефону? Информацию о том, как действовать в случае получения непристойных телефонных звонков, можно получить в большинстве местных офисов телефонных компаний. Поскольку

обычно им надоедает отвечать на подобные вопросы, вы, возможно, должны быть достаточно настойчивыми, чтобы получить ответ. Несколько правил все же полезно знать. И эти правила могут даже сделать ненужным обращение за посторонней помощью.

Во-первых, чаще всего происходит так, что звонящий просто выбрал ваше имя наугад из телефонной книги или, возможно, знает вас из какого-нибудь другого источника. Он, как правило, только испытывает вас, чтобы видеть, какую реакцию может получить. Ваш первоначальный ответ может оказаться решающим в определении его последующих действий. Он хочет, чтобы вы были напуганы, потрясены или почувствовали отвращение. Поэтому лучшим ответом в большинстве случаев будет — не реагировать открыто. Бросая трубку, вы можете выказать ваше эмоциональное состояние и таким образом поощрить звонящего. Просто осторожно положите ее и идите заниматься своими делами. Если звонок повторится сразу, проигнорируйте его. Возможно, что звонящий попытается найти более уязвимую жертву.

Другие тактики также могут оказаться полезными. Одна из них, успешно использовавшаяся бывшей студенткой, состоит в том, чтобы симулировать глухоту. «Что вы сказали? Вы должны говорить громче. Знаете, я плохо слышу!» Положить трубку с объяснением, что вы идете к другому аппарату (до которого вы никогда не дойдете), может быть другим практическим решением. Наконец, полезным может оказаться автоответчик. В отсутствие эмоционально отвечающего человека звонящий, вероятно, повесит трубку.

Задайте себе вопрос. Сталкивались ли вы когда-либо с эксгибиционистом или человеком,

совершающим непристойные телефонные звонки? Если да, то как вы отвечали на эти назойливые и/или угрожающие действия? Стали бы отвечать точно так же в будущем? Почему да или почему нет?

Если вас постоянно беспокоят непристойные телефонные звонки, вы, возможно, должны предпринять дополнительные шаги. Ваша телефонная компания должна пойти вам навстречу и бесплатно изменить номер на отсутствующий в справочнике. Вероятно, не лучший способ состоит в том, чтобы следовать банальному совету и дуть в трубку с помощью полицейского свистка (что может быть весьма болезненным и даже вредным для уха звонящего), поскольку вы можете получить то же самое в ответ от звонящего.

Услуга, предлагаемая многими телефонными компаниями, называемая *отслеживанием звонков* или выявлением вызывающего абонента, может помочь вам действовать в случае повторных непристойных звонков или угроз по телефону. После разрыва связи со звонившим вы набираете определенный код, например «звездочка 57». После этого телефонная компания автоматически засекает звонившего. После некоторого числа успешных засечек одного и того же номера правонарушителю посылают письмо с предупреждением, в котором сообщают, что он или она были идентифицированы как совершающие незаконные действия, которые должны прекратиться. Правонарушитель предупрежден, что в случае повторения незаконных действий его ждет вмешательство полиции или гражданский судебный иск. Автоматическое определение номера, разумеется,

неэффективно, когда звонки совершаются с общественного телефона-автомата. Звонки, сделанные с сотовых телефонов, также не могут быть отслежены.

Вуайеризм

Вуайеризм— это получение сексуального удовольствия от наблюдения за обнаженными или раздевающимися людьми и за сексуальной активностью других людей, обычно незнакомых, без их согласия (American Psychiatric Association, 1994). Поскольку в определенной степени вуайеризм считается социально приемлемым (об этом свидетельствует высокая популярность фильмов для взрослых и журналов, подобных «Плейбою» и «Плейгерл»), иногда трудно определить, когда вуайеристское поведение становится проблемой (Arndt, 1991; Forsyth, 1996). Чтобы быть квалифицированным как атипичное сексуальное поведение, вуайеризм должен быть предпочитаемым способом достижения сексуального возбуждения по сравнению с традиционными сексуальными отношениями с партнером. Акт вуайеризма также может подчас совершаться с некоторым риском для подглядывающего. Или это может быть и то и другое одновременно. Люди, склонные к таким действиям, часто больше всего сексуально возбуждаются, когда риск быть обнаруженными высок. Этим можно объяснить, почему большинство вуайеристов не стремятся в такие места, как лагеря nudистов или пляжи для купания голышом, где подглядывание допускается (Tollison & Adams, 1979).

Вуайеризм. Акт получения сексуального удовольствия от наблюдения за сексуальной активностью

других людей, за обнаженными или раздевающимися людьми без их согласия.

Как следует из общепринятого термина «*подглядывающий Том*», это поведение чаще всего характерно для мужчин (Davison & Neal, 1993). Вуайеризм может проявляться в виде подглядывания в окна спален, просверливания отверстий в стенах общественных раздевалок. Вуайеристы часто располагаются перед входом в женские бани. Некоторые мужчины могут по несколько ночей в неделю путешествовать по сложным маршрутам ради случайной награды в виде промелькнувшей в окне обнаженной фигуры или, в редких случаях, сцены полового акта. В последние годы мы наблюдали появление новой формы вуайеризма, связанной с применением маленьких, технически совершенных видеокамер, помогающих тайно вторгаться в частную жизнь многих ничего не подозревающих людей. Эта тревожная тенденция описана во вставке «*Видеовуайеризм*».

На грани.*Видеовуайеризм*

Технологический прогресс способствовал появлению новой разновидности вуайеризма, которую, возможно, лучше всего называть *видеовуайеризмом*. Маленькие, доступные по средствам видеокамеры все больше и больше используются для вторжения в нашу частную жизнь. На них могут быть записаны какие-то из наших наиболее интимных моментов, которые затем могут быть показаны в Интернете или просмотрены на чьем-то видеомэгнитофоне. Технически совершенные видеокамеры, размещаемые в самых неожиданных местах, например в датчиках дыма, указателях выхода,

креплениях перекрытий и спортивных сумках, позволяют недобросовестным, беспринципным людям, склонным к подглядыванию или желающим быстро заработать, преследовать людей, тайно записывая их частную жизнь.

Видеовуайеризм впервые привлек наше внимание несколько лет назад, когда СМИ нашего родного города сообщили, что постоянных клиенток женского солярия шантажировали тайными видеозаписями, на которых они были запечатлены во время раздевания. Совсем недавно СМИ сообщали о случае видеовуайеризма, который касался владельцев общественной пристани для яхт, расположенной на озере в штате Нью-Йорк. Они устанавливали скрытые видеокамеры в уборных и душевых комнатах своего учреждения и впоследствии показывали отредактированные версии этих видеозаписей для развлечения постоянных посетителей местного бара, которым владели и управляли (Hamblett, 1999). Примеры, подобные этим, стали хорошо известны в последние годы, равно как и сообщения местных и национальных СМИ о быстром распространении различных форм видеовуайеризма. В зависимости от места расположения скрытых камер выделялись такие места для подглядывания, как ванны, душевые комнаты, раздевалки на предприятиях, спальни, а также места под рабочими столами для женщин.

Люди, которые используют видеокамеры для подсматривания, делают это или для своего собственного сексуального удовлетворения, или с целью получения денег. Технологический прогресс в области видеооборудования наряду с Интернетом стали причиной появления нового, вызывающего беспокойство финансового рынка. Нечистоплотные предприниматели продают тайные записи личной жизни людей,

предназначенные для просмотра либо на домашних видеомэгнитофонах, либо на платных веб-сайтах. К сожалению, многие обеспокоенные и разгневанные жертвы видеовуайеризма обнаружили, что у них очень мало возможностей обращаться за юридической помощью, когда тайные видеозаписи продаются недобросовестными предпринимателями в других странах. Ведь там часто правовые кодексы позволяют такому бизнесу функционировать без опасения юридического преследования. Даже лишь в немногих штатах США были приняты новые законы для борьбы с видеовуайеристами, которые используют совершенные технические устройства для вторжения в частную жизнь. Ведь формально они не нарушают законов, которые традиционно призваны для преследования вуайеристов, таких как закон о нарушении чужого права владения.

Понятно, что многие обвинители в уголовных судах и даже стороны в гражданских судебных разбирательствах часто отказываются принимать заявления с обвинениями против видеовуайеристов, не имея законов, которые специально запрещают секретную видеосъемку. К счастью, некоторые штаты недавно приняли законы, которые призваны бороться с видеовуайеризмом. Например, в июне 2000 года законодатели Южной Каролины дополнили свои законы о вуайеризме, включив запрет против использования видео- или аудио-оборудования в тех местах, где человек вправе рассчитывать на невмешательство в его частную жизнь (State House Network-LPITR, 2000). В июле 1998 года в штате Вашингтон также был принят новый закон против видеовуайеризма. И этому в значительной степени способствовали два широко на шумевших случая видеопреследования (Santana, 1998). В одном случае

пожарник из города Сиэтл тайно записывал на пленку своих коллег женского пола, переодевающихся в раздевалке отделения пожарной части. Во втором случае электрик, который работал на одном из стадионов в Сиэтле, установил тайную видео камеру в раздевалке работников профессиональной футбольной организации Seattle Seahawk.

Хотелось бы надеяться, что в будущем законы, преследующие видеовайеризм, будут приняты и в остальных штатах и что люди вообще будут больше знать об этой серьезной форме вторжения в частную жизнь. Большая осведомленность о возможностях такого способа вмешательства позволит нам быть более осторожными в тех ситуациях, где мы могли бы подвергнуться этому способу преследования. Например, при переодевании в раздевалках спортивного или оздоровительного клуба следует быть более бдительными и следить за сумками для одежды. В них могут быть спрятаны устройства, позволяющие вести тайную видеосъемку. Ясно, что некоторые из этих маленьких, технически совершенных камер могут быть спрятаны так, что их очень трудно обнаружить. Тем не менее осведомленный человек меньше рискует стать жертвой такого рода преследования, чем неинформированный человек, который предполагает, что уединение гарантирует невмешательство в его личную жизнь.

Вопрос для критического размышления. Является ли стриптиз или танцы, которые исполняются в частично или полностью обнаженном виде, подлинной формой эксгибиционизма? Почему да или почему нет? Что вы можете сказать о людях, которые смотрят эти представления? Можно ли их считать

вуайеристами? По каким признакам можно разделить клинических эксгибиционистов и вуайеристов от экзотических танцоров и их зрителей?

Очень часто люди, склонные к вуайеризму, подобно обсуждавшимся выше эксгибиционистам, имеют ряд общих характеристик (Arndt, 1991; Langevin et al., 1979). Так, они могут иметь недостаточно развитые социосексуальные навыки, страдать от сильного чувства собственной неполноценности и неадекватности, особенно по отношению к потенциальным сексуальным партнерам. Это, как правило, очень молодые мужчины, обычно чуть старше 20 лет (Davison & Neal, 1993; Dwyer, 1988). Они редко «подглядывают» за теми, кого знают, предпочитая незнакомых людей. Вуайеризм обычно не связывается с другими видами антиобщественного поведения. Большинство людей, склонных к такой деятельности, довольствуются просто подглядыванием со значительного расстояния. Иногда вуайеристы совершают более серьезные преступления, например кражи, поджоги, нападения и даже изнасилования (Abel, 1981; Langevin et al., 1985; MacNamara & Sagarin, 1977).

Выделить определенные факторы, вызывающие вуайеристское поведение, трудно. В частности, это происходит потому, что тенденции к вуайеризму демонстрируют многие из нас, хотя и в более контролируемом виде. Подростки или молодые взрослые мужчины, которые демонстрируют такое поведение, часто проявляют большое любопытство по поводу сексуальной деятельности (как и многие из нас). Однако в то же самое время они чувствуют себя очень неадекватными или несостоятельными. Вуайеризм,

независимо от того, проявляется ли он в форме простого подглядывания или с помощью скрытых видеокамер, становится компенсаторным (замещающим) действием. Ведь вуайерист часто не способен осуществлять сексуальные отношения с другими людьми, не испытывая при этом огромного беспокойства. В некоторых случаях поведение вуайериста может также стимулироваться ощущением власти и превосходства над теми, кого он тайно наблюдает.

Другие принудительные парафилии

Мы завершаем свое обсуждение принудительных парафилий несколькими краткими комментариями по поводу трех вариантов принудительных или инвазивных (агрессивных) форм парафилии. Первые две — фроттеуризм и зоофилия — в действительности являются довольно распространенными. Третья парафилия — некрофилия — является весьма редкой и, кроме того, чрезвычайно отклоняющейся формой сексуального выражения.

Фроттеуризм

Фроттеуризм— это довольно распространенная принудительная парафилия, которая очень часто проходит незамеченной. Она заключается в том, что человек (обычно мужчина) получает сексуальное удовлетворение, когда прижимается к полностью одетой женщине или трется о нее в многолюдном общественном

месте, например в лифте, автобусе, вагоне метро, на крупных спортивных мероприятиях или уличных концертах. Чаще всего мужчина прижимается через одежду своим членом к ягодицам или ногам женщины. Реже он касается руками бедер женщины, лобковой области, груди или ягодиц. Часто контакт выглядит как непредумышленный. И женщина, к которой прижимался мужчина, может не заметить или не придать значения такому кажущемуся случайным контакту. С другой стороны, она может почувствовать себя оскорбленной и рассердиться. В редких случаях она может ответить взаимностью (Мопеу, 1984).

Фроттеуризм. Довольно распространенная парафилия, которая заключается в том, что человек получает сексуальное удовлетворение, когда прижимается к другому человеку или трется о его тело в многолюдном общественном месте.

Во время акта фроттеуризма мужчина может достигать возбуждения и оргазма. Чаще всего он включает воспоминания о своих действиях в фантазии при последующих занятиях мастурбацией. Мужчины, которые занимаются фроттеуризмом, имеют много общих характеристик с эксгибиционистами. Их часто мучают ощущения социальной и сексуальной неполноценности. Их краткие, скрытые контакты с незнакомцами в переполненных общественных местах позволяют им в безопасной форме включать других людей в свою сексуальную деятельность.

Как и в отношении других парафилий, трудно оценить степень распространенности этого вида принудительной парафилии. В одном из опросов выборки студентов колледжа мужского пола (как сообщалось,

вполне типичных и нормальных) было установлено, что 21 % респондентов совершили в своей жизни один или несколько актов фроттеуризма (Templeman & Sinnett, 1991).

Зоофилия

Зоофилия, иногда называемая *скотоложеством*, включает сексуальный контакт между людьми и животными (American Psychiatric Association, 1994). Вы можете задаться вопросом, почему мы классифицируем зоофилию как принудительную. Ведь такое поведение не предполагает принуждения других людей к действиям, которых они сами стали бы избегать. Однако разумно предположить, что во многих случаях зоофилии вовлеченные животные также являются не добровольными участниками. Поэтому совершаемые над ними действия часто являются и принудительными, и агрессивными. Следовательно, отнесение этой парафилии в категорию принудительных кажется весьма уместным.

Зоофилия. Парафилия, при которой человек имеет сексуальный контакт с животными.

В выборках исследования Кинси 8 % мужчин и почти 4 % женщин сообщили, что за свою жизнь имели хотя бы один сексуальный контакт с животными. Частота такого поведения среди мужчин была наиболее высокой среди тех, кто вырос на фермах (17 % этих мужчин сообщили о переживании оргазма в результате контакта с животными). Чаще всего акты скотоложества совершаются с телятами, овцами, ослами, крупной

домашней птицей (утки и гуси), с собаками и кошками. Мужчины чаще всего имеют контакты с животными, содержащимися на фермах. Они практикуют вагинальные сношения или дают животным орально стимулировать свои гениталии (Hunt, 1974; Kinsey et al., 1948). Женщины чаще имеют контакты с домашними животными. Они дают животным облизывать свои гениталии ^[86]или мастурбируют кобеля. Известно несколько случаев, когда взрослые женщины обучали своих собак половым сношениям и регулярно совершали с ними половой акт (Gendel & Bonner, 1988; Kinsey et al., 1953).

Сексуальный контакт с животными обычно является транзиторным (временным) опытом молодых людей, которым контакты с традиционными сексуальными партнерами недоступны или запрещены (Money, 1981). Большинство мужчин и женщин подросткового возраста, которые экспериментируют с животными, впоследствии совершают переход ко взрослым сексуальным отношениям с традиционными партнерами. Иногда взрослый может допускать такое отклонение, как «сексуальное приключение» (Tollison & Adams, 1979). Истинная, или нетранзиторная, зоофилия существует только тогда, когда сексуальный контакт с животными предпочитается независимо от того, что доступны ли другие формы сексуального выражения. Такое поведение, которое является весьма редким, вообще свойственно только людям, имеющим глубоко коренящиеся психологические проблемы или искаженное представление о другом поле. Например, мужчина, который имеет патологическую ненависть к женщинам, может пытаться выразить свое презрение к ним,

предпочитая выбирать животных в качестве сексуальных партнеров.

Некрофилия

Некрофилия— чрезвычайно редкое сексуальное отклонение, при котором человек получает сексуальное удовлетворение путем полового сношения с трупом или в результате созерцания его. Эта парафилия, по-видимому, распространена исключительно среди мужчин. Они могут выкапывать недавно захороненные тела на кладбищах или устраиваться на работу в морги или бюро похорон (Tollison & Adams, 1979). Однако большинство людей, работающих в этих местах, все же не имеют тенденций к некрофилии.

Некрофилия.Редкая сексуальная парафилия, при которой человек получает сексуальное удовлетворение путем рассматривания трупа или полового сношения с ним.

Известно несколько случаев, когда мужчины с некрофилическими наклонностями совершали убийства для того, чтобы добыть труп. Некоторые эксперты по криминальной патологии считают, что печально известный Джеффри Дамер, мужчина округа Милуоки, который убивал и калечил до неузнаваемости своих жертв — молодых мужчин, совершал это под воздействием не поддающихся контролю некрофилических позывов. Чаще всего трудности, связанные с получением доступа к мертвому телу, вынуждают некоторых мужчин с некрофилическими наклонностями ограничивать свое девиантное поведение

контактами с моделируемыми трупами. Некоторые проститутки, чтобы угодить такому желанию, пользуются пудрой для имитации смертельной бледности, одеваются в саван и лежат очень неподвижно во время полового акта. Любое движение с их стороны может подавить сексуальное возбуждение их клиентов.

У мужчин, склонных к некрофилии, почти всегда проявляются серьезные эмоциональные расстройства (Goldman, 1992). Они могут считать себя сексуально и социально несостоятельными. Также они могут одновременно и ненавидеть и бояться женщин. Следовательно, единственно «безопасной» женщиной может быть та, безжизненность которой воплощает безопасного, полностью покорного сексуального партнера (Rosman & Resnick, 1989; Stoller, 1977).

Вопрос для критического размышления. Какую из нетипичных форм сексуального поведения, рассмотренных в этой главе, вы находите наиболее недопустимой? Почему?

Лечение принудительных парафилий

В большинстве случаев непринудительные парафилии, хотя и являются явно нетипичными, все же находятся в рамках приемлемых способов сексуального выражения. Кроме того, так как они редко причиняют страдание или вред другим людям, лечение их, как правило, не производится. Однако что касается принудительных парафилий, то однозначно их характер является агрессивным и они часто связаны с нанесением вреда другим людям. В связи с этим их лечение желательно, а часто даже просто необходимо. К

сожалению, пока остается неясным, как заставить людей, для которых характерны такие извращения, обратиться за лечением или согласиться на терапевтическое вмешательство. Люди, которые склонны к одной или нескольким формам принудительных парафилий, обычно добровольно не обращаются за лечением. Также они не признают тот факт, что нуждаются в нем и/или что такое лечение принесет им пользу. Таким образом, эти люди чаще всего попадают в сферу внимания системы душевного здоровья двумя путями. Это происходит либо после ареста и судебного разбирательства, либо под давлением членов семьи, которые обнаружили у своих близких парафилические наклонности.

Трудности лечения, обусловленные недобровольным характером обращения клиента, еще больше усложняются тем фактом, что парафилическое поведение обычно является источником огромного удовольствия. Следовательно, большинство людей имеют сильную мотивацию продолжать, а не отказываться от этих занятий (Money, 1988; Money & Lamacz, 1990). Таким образом, терапевтическое лечение, независимо от конкретных методов или используемых стратегий, часто не имеет большого успеха с теми клиентами, которые упорно сопротивляются изменению.

Наконец, люди, которые компульсивно (навязчиво) совершают один или более актов принудительной парафилии, часто утверждают, что они не в силах контролировать свои побуждения. Это кажущееся отсутствие контроля находится в противоречии с основным принципом большинства видов терапии душевного здоровья. Если говорить простым языком, то этот принцип сводится к следующему. Для того чтобы конструктивно изменить наше поведение, мы сначала

должны принять ответственность за свои действия, независимо от того, чем мотивируется, на наш взгляд, такое поведение и кажется ли нам оно не поддающимся контролю. Таким образом, первый шаг в успешной программе лечения должен быть направлен на то, чтобы прорваться через убеждение клиента, что он бессилён изменить свое поведение.

В лечении принудительных парафилий с различным успехом применялось множество разнообразных подходов. Мы рассмотрим четыре из наиболее часто используемых направлений лечения. К ним относятся: психотерапия, терапии поведения, медикаментозное лечение и тренинг социальных навыков.

Психотерапия

Индивидуальная **психотерапия**, во время которой клиент беседует с психологом, психиатром или социальным работником в течение часа или более каждую неделю, в целом оказалась недостаточно эффективной в лечении принудительных парафилий. Трудно рассчитывать на то, что за один-два часа беседы можно преодолеть годы обусловливания и сформированных в результате этого мощных побуждений продолжать парафилическое поведение, хотя бы оно и являлось проблематичным для самого клиента.

Психотерапия. Неинвазивная (ненасильственная) процедура, включающая вербальное взаимодействие между клиентом и врачом, направленное на улучшение адаптации человека к жизни.

Об определенном ограниченном успехе в лечении парафилий сообщали психологи, практикующие **когнитивную терапию**. Когнитивно-терапевтические подходы базируются на предположении, что большинство психических расстройств являются результатом искажения когниций ^[87]человека или его мыслей. Работающие в рамках когнитивных подходов психотерапевты пытаются продемонстрировать своим клиентам связь их нарушений с искаженными или иррациональными мыслями. Затем эти психотерапевты используют разнообразные техники, чтобы помочь больным изменить эти когниции на более адекватные (Johnston et al., 1997). Таким образом, хотя цель терапии заключается в том, чтобы изменить неадекватное парафилическое поведение человека, метод когнитивных терапий состоит в том, чтобы сначала изменить то, что человек думает.

***Когнитивные терапии.** Терапевтические подходы, которые базируются на той предпосылке, что большинство психических расстройств происходит от искажений в когнициях (ментальных представлениях) или мыслях.*

К сожалению, часто очень трудно изменить искаженные идеи или когниции, которые люди привыкли использовать для оправдания своего парафилического поведения. Кроме сильного желания продолжать свои чрезвычайно приятные занятия большинство людей, склонных к принудительным парафилиям, подчас имеют собственное мнение по поводу своих трудностей. Так, они считают, что проблемы, связанные с их аномальным поведением, происходят от нетерпимости общества к таким видам поведения, а не от их фундаментальной

неадекватности. Изменение таких искаженных представлений может оказаться реальной трудностью.

Терапии поведения

Традиционные модели психотерапии делали основной акцент на выявлении главных причин психических расстройств. И эти причины рассматривались как отклонения от тех причин, которые обуславливают так называемое нормальное поведение. **Терапия поведения (бихевиоральная терапия)** отступает от этой традиционной концепции. Ее центральный тезис состоит в том, что неадекватное поведение является результатом обучения и что избавиться от него можно путем отучения. Кроме того, принципы, определяющие приобретение аномальных или нетипичных форм поведения, аналогичны тем, которым подчиняется процесс усвоения нормального поведения. Бихевиоральная терапия главным образом основывается на результатах многочисленных лабораторных экспериментов, направленных на разработку различных стратегий переучивания. Эти стратегии предназначены для того, чтобы помочь людям избавиться от неадекватных моделей поведения. Бихевиоральная терапия сосредоточивается на текущих поведенческих стереотипах, которые и становятся источником проблем для того или иного человека. Поэтому терапевты поведения не интересуются ни реструктурированием личности, ни поиском подавленных конфликтов. Чтобы избавить пациента от неадекватных форм поведения, они вводят соответствующие изменения в характер взаимодействия между пациентом и его окружением.

Например, человека, который сексуально реагирует на демонстрацию собственных гениталий, можно было бы лечить путем неоднократного предъявления ему аверсивного стимула в сочетании с ситуацией/стимулами, которые провоцируют этот атипичный способ возбуждения. Эта техника, названная *аверсивным обусловливанием*, является одной из нескольких техник бихевиоральной терапии, которые будут представлены далее.

Терапия поведения (бихевиоральная терапия). Терапия, которая базируется на предположении, что неадекватное поведение является результатом обучения и поэтому может быть устранено путем отучения.

Аверсивное обусловливание

Цель **аверсивного обусловливания** состоит в том, чтобы заменить положительную реакцию на неадекватную стимульную ситуацию отрицательной (аверсивной). Например, нежелательное сексуальное поведение, такое как занятие мастурбацией при проигрывании в уме эпизодов ранее имевшего место эксгибиционизма, неоднократно сопровождается аверсивным стимулом. Это может быть, к примеру, болезненный, но безопасный для здоровья удар током, или вызывающий тошноту препарат, или очень неприятный запах. Точно так же аверсивный стимул может предъявляться человеку во время просмотра им фотографий или цветных слайдов, изображающих парафилическое поведение.

Аверсивное обусловливание. Один из методов терапии поведения, который заменяет положительную условную реакцию на неадекватный стимул негативной условной реакцией.

В одном из недавних исследований сообщается о некотором успехе техники аверсивного обусловливания в лечении эксгибиционизма. Нескольким таким нарушителям мужского пола была дана инструкция носить с собой нюхательную соль (очень неприятный аромат), которую они должны были глубоко вдыхать всякий раз, когда чувствовали позы в продемонстрировать свои половые органы. Этот подход помог некоторым из нарушителей выработать определенный контроль над своим парафилическим поведением. Это произошло в результате того, что у них образовалась связь между вызывающим отвращение запахом и их девиантными фантазиями/побуждениями (Marshall et al., 1991).

Аверсивное обусловливание — процедура довольно неприятная. И вы можете задать вопрос, почему парафилик согласится подвергнуться ей добровольно. Ответ заключается в том, что аверсивное обусловливание как лечение принудительных парафилий чаще всего применяется в отношении мужчин, которые были приговорены к принудительному лечению решением суда. Но иногда давление семьи или личная неудовлетворенность осложнениями, связанными с парафилическим поведением, побуждают некоторых мужчин добровольно обращаться за терапевтическим вмешательством.

Систематическая десенсибилизация

Одной из наиболее широко используемых техник бихевиоральной терапии является **систематическая десенсибилизация**. Этот метод первоначально был предложен Джозефом Вольпе (Wolpe, 1958, 1985) для лечения людей, которые проявляют чрезмерную тревожность в некоторых ситуациях. Эта бихевиоральная техника базируется на предпосылке, что люди не могут быть и расслаблены и встревожены в одно и то же время. Поэтому если людей можно научить расслабляться в то время, когда они сталкиваются с вызывающими беспокойство стимулами, они будут способны преодолевать свое беспокойство.

***Систематическая десенсибилизация.** Техника бихевиоральной терапии, при которой расслабляющий тренинг систематически сочетается с рядом вызывающих беспокойство ситуаций, упорядоченных по возрастанию их интенсивности.*

Люди, склонные к парафилиям, часто становятся зависимыми от этих действий. Ведь иначе они просто не могут достичь сексуального удовлетворения. Это связано с тем, что из-за сильного чувства собственной неполноценности и плохо развитых коммуникативных навыков такие люди часто испытывают большие трудности с установлением удовлетворительных сексуальных отношений с партнерами. Следовательно, преодоление тревожности в отношениях с другими людьми путем выработки у парафиликов условной реакции расслабления в социосексуальных ситуациях может способствовать замене неадекватного поведения более здоровыми проявлениями сексуальности. Кроме того, расслабление также несовместимо и с сексуальным

возбуждением. Поэтому систематическая десенсибилизация может применяться также для разрыва связи между сексуальным возбуждением и неадекватным парафилическим поведением. В этих ситуациях возбуждение замещается расслаблением.

Ключ к успеху этого терапевтического метода состоит в том, чтобы применять его медленно и систематически. Первым шагом этого метода является выстраивание иерархии ситуаций, которые вызывают беспокойство или неадекватное сексуальное возбуждение. Их следует расположить так, чтобы ситуации, вызывающие самое сильное беспокойство или сексуальное возбуждение, располагались на вершине, а ситуации, вызывающие наименьшее беспокойство или сексуальное возбуждение, — в основании. На следующей стадии нужно научить клиента расслаблять отдельные группы мышц тела. На заключительной стадии мышечная релаксация неоднократно сочетается с мысленным представлением каждой ситуации из этого возрастающего ряда. Когда клиент становится способным неоднократно представлять ситуации, располагающиеся в основании списка, не испытывая при этом какого-либо беспокойства или возбуждения, его внимание направляется на более сложные для него ситуации в иерархии. В течение нескольких занятий беспокойство или сексуальное возбуждение постепенно замещается расслаблением. И это достигается в каждой из стимульных ситуаций, даже в тех, которые находятся на вершине иерархического списка.

Оргазменное переобусловливание

Цель этой разновидности бихевиоральной терапии состоит в том, чтобы увеличивать сексуальное возбуждение и ответ на адекватные стимулы путем сочетания образов/фантазий социально нормативного или приемлемого сексуального поведения с подкреплением в виде удовольствия от оргазма (Law & Marshall, 1991; Walen & Roth, 1987). В процессе **оргазменного переобусловливания** клиенту дается инструкция заниматься мастурбацией, представляя в уме типичные парафилические образы или фантазии. Однако когда он почувствует, что оргазм неизбежен, он должен переключиться на более приемлемые в социальном отношении образы и целиком сосредоточиться на них во время оргазма. В идеальном случае после нескольких повторений этой техники пациент привыкает достигать оргазма в сопровождении более здоровых образов и фантазий. Как только пациенту удастся этого добиться, ему предлагается постепенно сдвигать эти более адекватные образы к более ранним стадиям его вызванного мастурбацией сексуального возбуждения и реакции. Этим способом он может постепенно выработать условнорефлекторное сексуальное возбуждение и оргазм в контексте социально приемлемых форм поведения.

Оргазменное переобусловливание. Одна из техник бихевиоральной терапии, которая заключается в обучении клиента умению переключаться с парафилических фантазий во время мастурбаторного оргазма на здоровые.

Терапия пресыщением

Еще один метод лечения принудительных парафилий, в котором мастурбация играет центральную роль, называется **терапией пресыщением**. В этом подходе клиент достигает оргазма путем мастурбации, представляя вполне нормальные сексуальные ситуации и образы. Ему дается инструкция, чтобы немедленно после оргазма он продолжал заниматься мастурбацией, но при этом переключался на свои любимые парафилические фантазии. Этот подход базируется на той теоретической предпосылке, что низкий уровень сексуального возбуждения и реакции, сопровождающий послеоргазменную мастурбацию, в сочетании с парафилическими представлениями, в конечном счете приведет к тому, что эти неадекватные стимулы перестанут возбуждать. В некоторых случаях они даже могут стать раздражающими (Abel et al., 1992; Law & Marshall, 1991; Maletzky, 1998).

Терапия пресыщением. Техника ослабления возбуждения в ответ на неадекватные стимулы. Этот метод заключается в том, что клиент достигает первого оргазма путем мастурбации, одновременно представляя адекватные стимулы. После оргазма он продолжает заниматься мастурбацией, но представляет уже парафилические образы.

Медикаментозное лечение

Применение **антиандрогенных препаратов** (см. главу «Сексуальное возбуждение и реагирование»), которые радикально понижают уровень тестостерона, в некоторых случаях позволяет эффективно блокировать механизмы неадекватного сексуального возбуждения.

Это происходит из-за того, что такие механизмы подчас и являются скрытыми причинами принудительно-парафилического поведения (Abel et al., 1992; Bradford, 1998; Rosler & Witztum, 1998). *Медроксипрогестерона ацетат (Medroxyprogesterone acetate)* (МРА, также известное под торговым названием *Депо-Провера (Depo-Provera)*) и *ципротерона ацетат (cyproterone acetate (CPA))* — вот два антиандрогенных препарата, которые чаще всего применяются при лечении сексуальных преступников, включая тех, чье парафилическое поведение стало причиной их столкновения с законом.

Антиандрогенные препараты. *Лекарства, которые могут блокировать механизмы неадекватного сексуального возбуждения путем понижения уровня тестостерона.*

Медикаментозное лечение принудительных парафилий наиболее эффективно в тех случаях, когда оно комбинируется с другими терапевтическими методами, такими как психотерапия или бихевиоральная терапия (Abel et al., 1992; Bradford & Pawlak, 1993). Главное преимущество комбинирования этих методов лечения состоит в том, что лекарственный метод заметно снижает неконтролируемый или навязчивый характер парафилии. Это позволяет пациенту сосредоточить свои усилия на других терапевтических процедурах, не находясь под столь сильным влиянием своих парафилических побуждений.

Тренинг социальных навыков

И наконец, люди, которые склонны к парафилиям, часто испытывают большие трудности при формировании социальных и сексуальных отношений с другими людьми. В результате здоровые формы сексуального выражения им могут быть попросту недоступны. Следовательно, этим людям можно помочь с помощью **тренинга социальных навыков**, специально предназначенного для обучения навыкам, необходимым для инициирования и поддержания удовлетворительных отношений с потенциальными интимными/сексуальными партнерами. Такой тренинг также часто проводится в комбинации с другими терапевтическими вмешательствами. Он может включать упражнения по формированию умений инициировать социальное взаимодействие с предполагаемыми партнерами, вести диалог, договариваться о свидании и правильно реагировать в случае получения отказа.

***Тренинг социальных навыков.** Тренинг, предназначенный для обучения социально неподготовленных клиентов навыкам, необходимым для того, чтобы инициировать и поддерживать удовлетворительные отношения с другими людьми.*

Сексуальная аддикция: реальность, фикция или ошибочное понятие?

В последние годы и профессиональная литература, и популярные СМИ направили свое пристальное внимание на явление, которое обычно называется сексуальной аддикцией. Мысль, что люди могут находиться во власти ненасытных сексуальных потребностей, долгое время витала в воздухе. В качестве

иллюстрации указывалось на *нимфоманию* (термин, применимый к женщинам) и *сатириазис* или *донжуанизм* (применимые к мужчинам). Многие профессионалы чаще всего негативно реагировали на эти ярлыки, считая, что они являются унижительными терминами, придуманными, вероятно, для того, чтобы вызвать ненужное чувство вины у людей, которые наслаждаются активной сексуальной жизнью. Кроме того, был спор и о том, что нельзя приклеивать ярлык, подразумевающий чрезмерную сексуальную активность, в условиях, когда нет никаких ясных критериев для определения «нормального» уровня сексуальной активности. Критерии же, использовавшиеся для выявления подкатегорий *гиперсексуальности* — нимфомании и сатириазиса — часто имели обыкновение быть субъективными и чрезмерно оценочными. Поэтому эти термины обычно определялись больше на основе моральных соображений, а не с научной точки зрения. Все это вызывало резкую критику многих профессионалов (Klein, 1991; Levine & Troiden, 1988). Однако после публикации книги Патрика Карнеса «Сексуальная аддикция» (Carnes, 1983), позже изданной под названием «Выход из тени: понимание сексуальной аддикции» (Carnes, 1992, 2nd ed.), понятие аддиктивной (навязчивой) сексуальности получило официальный статус.

Согласно Карнесу, многие люди, склонные к некоторым из нетипичных или парафилических форм поведения, описанным в этой главе (а также к различным видам сексуальных преступлений, таким как растление малолетних, описанным в главе «Сексуальные преступления»), проявляют очевидные симптомы процесса психологической навязчивости (аддикции). Этот

процесс характеризуется тем, что способствует временному облегчению чувства депрессии, беспокойства, одиночества и никчемности путем сексуального возбуждения, мало чем отличающегося от состояния опьянения, достигаемого изменяющими настроение химическими препаратами типа алкоголя или кокаина. Карнес предположил, что типичный цикл аддикции включает четыре стадии. Первоначально сексуальный аддикт входит в трансоподобное состояние *озабоченности*, в котором навязчивые мысли о специфическом сексуальном поведении, например о демонстрации своих гениталий, создают потребность в реализации такого поведения. Эта сильная озабоченность вызывает определенные *ритуалистические действия*, такие как хождение по стандартному маршруту через определенные места, где происходили предыдущие случаи демонстрации. Эти ритуалистические действия имеют тенденцию усиливать сексуальное возбуждение, которое возникло на стадии озабоченности. Следующая стадия — фактическое выражение *сексуального акта*. В данном случае это демонстрация себя. За ней следует заключительная стадия, стадия *упадка*, во время которой сексуальные аддикты испытывают чувства никчемности, депрессии и тревоги. Единственный способ уменьшить или обезболить эти ощущения состоит в том, чтобы начать цикл снова. С каждым повторным циклом аддиктивное поведение становится более интенсивным и неуправляемым, «таким образом подкрепляя лежащее в основе чувство неполноценности, которое является ядром системы убеждений аддикта» (Carnes, 1986, p. 5).

Концепция сексуальной аддикции Карнеса привлекла пристальное внимание профессионального

сообщества. Тем не менее многие сексологи не согласны с выделением сексуальной аддикции в самостоятельную диагностическую категорию. Это объясняется тем, что, во-первых, она является довольно редкой и ей недостает признаков, позволяющих отличать ее от других компульсивных (навязчивых) расстройств, таких как патологическая склонность к азартной игре и расстройства, связанные с приемом пищи. Во-вторых, этот ярлык отрицает индивидуальную ответственность за сексуальные позывы, якобы «не поддающиеся контролю», которые делают жертвой других людей (Barth & Kinder, 1987; Levine & Troiden, 1988; Peele & Brodsky, 1987; Satel, 1993). Эта позиция отражена в решении не включать категорию, затрагивающую гиперсексуальность, в самую последнюю версию *Диагностического и статистического руководства для медиков (ДСМ-IV)* Американской психиатрической ассоциации (1994) (наиболее широко распространенной в США системы классификации психических расстройств).

Многие профессионалы допускают уместность таких аргументов против понятия аддикции. Они, однако, также признают, что для некоторых людей все же свойственна чрезмерная сексуальная активности в сочетании с недостатком контроля. Особого внимания среди этих ученых заслуживает сексолог Эли Коулман (Coleman, 1990, 1991). Он предпочитает описывать такое поведение как симптоматическое для сексуальной компульсивности, а не как аддикцию. Согласно Коулману, человек, демонстрирующий чрезмерно активное сексуальное поведение, часто страдает от чувства стыда, неполноценности, неадекватности и одиночества. Эти негативные чувства причиняют значительную душевную боль. Эта боль, в свою очередь, заставляет человека

искать «волшебное средство», которое сможет ее притупить. Например, это могут быть алкоголь, некоторые пищевые продукты, азартные игры или в данном случае секс. Потворство себе в употреблении этого «волшебного средства», приносит только кратковременную отсрочку душевной боли, которая возвращается с полной силой, создавая еще большую потребность применять спасительное средство. К сожалению, эти повторяющиеся, навязчивые действия в скором времени становятся саморазрушительными. Ведь они только усиливают чувство стыда и ведут к дисфункции сексуальной сферы, разрушая развитие нормальных, здоровых межличностных отношений.

Мы можем ожидать, что профессионалы в области сексуальности будут еще какое-то время обсуждать вопросы диагностики, описания и объяснения проблемы чрезмерной или не поддающейся контролю сексуальности. Но несмотря на то что эти обсуждения продолжаются, профессиональные программы лечения компульсивных (маниакальных) или аддиктивных сексуальных расстройств уже появляются по всей стране (по последнему подсчету, свыше 2000 программ). Большая часть этих программ построена по образцу 12-шаговой программы анонимных алкоголиков. Однако мы располагаем пока слишком ограниченными данными относительно результатов лечения по этим программам, чтобы оценить их терапевтическую эффективность. Помимо официальных программ лечения повсюду в Соединенных Штатах стали возникать многочисленные группы самопомощи, организуемые силами общественности. Вот только некоторые из этих групп: Сексуальные анонимные аддикты (Sex Addict Anonymous), Анонимные сексаголики (Sexaholics Anonymous),

Анонимные сексуальные маньяки (Sexual Compulsive Anonymous) и Анонимные аддикты секса и любви (Sex and Love Addict Anonymous).

Резюме главы

Что такое нетипичное сексуальное поведение?

— Нетипичное, парафилическое сексуальное поведение включает различные формы сексуальной активности, которые в своей полностью развитой форме не свойственны широкому слою населения.

— Существует много градаций таких форм поведения, начиная с умеренных, редко проявляющихся тенденций, и заканчивая ярко выраженными, регулярно проявляющимися формами поведения.

— Парафилии обычно свойственны мужчинам, иногда связаны с причинением вреда другим людям, могут служить прелюдией к более серьезным сексуальным нарушениям и имеют тенденцию проявляться комплексно.

Непринудительные парафилии

— Непринудительные парафилии — это действия, осуществляемые в одиночку или с привлечением добровольных участников. Как правило, это взрослые люди, которые соглашаются выступать в качестве

партнеров в этих действиях либо наблюдать за ними, или только терпят такое специфическое отклоняющееся поведение.

— Фетишизм, трансвестизм, сексуальный садизм, сексуальный мазохизм, клизмафилия, копрофилия и урофилия — все это разновидности непринудительных парафилий.

— Фетишизм — форма нетипичного сексуального поведения, которое заключается в том, что человек достигает сексуального возбуждения, сосредоточиваясь на неодушевленном предмете или части человеческого тела.

— Фетишизм часто является результатом обусловливания, в котором объект фетиша связывается с сексуальным возбуждением через подкрепление за счет достигаемого с помощью мастурбации оргазма.

— Трансвестический фетишизм — достижение сексуального возбуждения путем переодевания в одежду другого пола. Это обычно индивидуальная деятельность, совершаемая мужчинами гетеросексуальной ориентации в уединении, в собственном доме.

— Некоторых мужчин, склонных к трансвестическому фетишизму, в детстве собственные родители наряжали девочками. Они делали это потому, что либо считали это красивым, либо хотели девочку, либо в качестве наказания.

— Переодевание в одежду другого пола дает некоторым мужчинам возможность сбросить с себя бремя ответственности за счет временного бегства в мир женщин.

— Садомазохизм можно определить как достижение сексуального возбуждения либо от ощущения боли, либо путем причинения физической или душевной боли другому человеку.

— Большинство садомазохистов рассматривают это занятие как форму сексуального совершенствования, которую они добровольно и по взаимному согласию хотят исследовать.

— Люди, которые занимаются садомазохизмом, для достижения достаточного уровня возбуждения часто нуждаются в дополнительных несексуальных стимулах. Иногда такими людьми могут руководить глубоко укоренившиеся в них предрассудки, например такие, как вера в то, что сексуальная деятельность является греховной и безнравственной.

— Для некоторых людей садомазохизм может являться своеобразной отдушиной, посредством которой они имеют возможность временно отойти от жестких ограничительных ролей, исполняемых ими в повседневной жизни.

— Индивиды, склонные к садомазохизму, иногда описывают случаи из раннего детства, которые, возможно, привели к формированию связи между сексом и болью.

— Аутоэротическая асфиксия, редкая и опасная для жизни парафилия, заключается в том, что человек (почти всегда мужчина) стремится усилить сексуальное возбуждение и оргазм, ограничивая себе доступ кислорода. Обычно это происходит с помощью самоудушения.

— Клизмафилия — это парафилия, которая предполагает достижение сексуального удовольствия с помощью клизм.

— Копрофилия и урофилия — это, соответственно, получение сексуального возбуждения от контакта с фекалиями или мочой.

— Фроттеуризм заключается в том, что человек получает сексуальное удовлетворение, когда прижимается к другому человеку или трется о его тело в многолюдном общественном месте.

— Зоофилия предполагает сексуальный контакт между людьми и животными. Такой вид парафилии обычно бывает транзиторным (временным) явлением и распространен по большей части среди молодых людей, для которых традиционный сексуальный партнер временно недоступен или запрещен.

— Некрофилия — это сексуальная парафилия, предполагающая получение сексуального удовлетворения путем рассматривания трупа или полового сношения с ним.

Лечение принудительных парафилий

— Люди, склонные к принудительным парафилиям, обычно не обращаются за лечением добровольно. Они вообще не склонны признавать, что им необходимо лечение или что они получают пользу от такого лечения.

— Поскольку парафилические действия обычно являются источником огромного удовольствия,

большинство людей имеют высокую мотивацию продолжать эти действия, а не отказываться от них.

— Люди, которые имеют непреодолимую тягу к парафилическим действиям одного или нескольких видов, часто утверждают, что они не способны контролировать свои побуждения.

— Психотерапия в целом не оправдала себя как эффективный метод в лечении принудительных парафилий. О некоторых ограниченных успехах сообщали психотерапевты когнитивного направления. Метод этих терапевтов заключается в попытках изменять неадекватные парафилические действия человека путем изменения того, что он думает об этих действиях.

— Бихевиоральная терапия (терапия поведения) базируется на предположении, что неадекватное парафилическое поведение является результатом обучения. Следовательно, избавиться от него можно путем отучения. Для лечения принудительных парафилий применялся целый ряд разновидностей бихевиоральной терапии, включая аверсивное обусловливание, систематическую десенсибилизацию, оргазменное переобусловливание и терапию пресыщением.

— В некоторых случаях эффективным оказалось применение антиандрогенных препаратов, которые блокируют механизмы неадекватного сексуального возбуждения, являющиеся скрытыми причинами парафилического поведения. Медикаментозное лечение наиболее эффективно в комбинации с другими терапевтическими методами.

— К людям, склонным к парафилиям, также применяется тренинг социальных навыков, специально

предназначенный для обучения навыкам, необходимым для инициирования и поддержания удовлетворительных отношений с потенциальными интимными/сексуальными партнерами.

Сексуальная аддикция: реальность, фикция или ошибочное понятие?

— Концепция сексуальной аддикции предполагает, что некоторые люди, которые совершают выходящие за общепринятые рамки сексуальные действия, проявляют очевидные симптомы процесса психологической навязчивости (аддикции). Этот процесс заключается в том, что человек временно облегчает чувство депрессии, беспокойства, одиночества и никчемности путем сексуального «опьянения».

— Многие сексологи не считают, что сексуальная аддикция должна быть выделена в самостоятельную диагностическую категорию. Они объясняют это тем, что она является редкой и ей недостает признаков, позволяющих отличать ее от других компульсивных (маниакальных) расстройств, таких как патологическая склонность к азартной игре и расстройства, связанные с приемом пищи. К тому же этот ярлык отрицает индивидуальную ответственность за якобы «не поддающиеся контролю» сексуальные позывы, которые делают жертвой других людей.

Рекомендуемая литература

ARNDT, WILLIAM (1991). *Gender Disorders and the Paraphilias*. Madison, CT: International Universities Press.

Чрезвычайно информативная книга, в которой дается превосходный обзор научной литературы по вопросам парафилий, а также всесторонний анализ транссексуализма.

BULLOUGH, VERN; and BULLOUGH, BONNIE (1993). *Cross-Dressing, Sex and Gender*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Весьма содержательная книга, в которой представлена уникальная информация об исторических и культурных аспектах трансвестизма. В ней также приводятся описания и интерпретации результатов исследований, посвященных этой парафилии.

MONEY, JOHN; and LAMACZ, MARGARET (1989). *Vandalized Lovemaps*. New York: Prometheus.

В книге предлагается чрезвычайно интересная теория о том, как эротические и сексуальные переживания нашего детства формируют в мозге особые паттерны, называемые «lovemaps» («любовные схемы»). Эти «схемы» и определяют виды сексуальных стимулов и действий, которые для каждого из нас становятся сексуально возбуждающими. Главная идея этой книги заключается в том, что когда эти «любовные схемы» искажаются или разрушаются травматическими переживаниями детства, возникают различные парафилии.

STOLLER, ROBERT (1977). «Sexual Deviations.» In F. Beach (Ed.), *Human Sexuality in Four Perspectives*. Baltimore: Johns Hopkins University Press (also available in paperback from the same publisher, 1978).

Представлен обзор некоторых наиболее нетипичных форм сексуального поведения с соответствующими примерами.

WEINBERG, THOMAS; and KAMEL, G. W. LEVI (Eds.) (1983) *Studies in Sadomasochism*. Buffalo, NY: Prometheus Books.

Сборник из 18 статей, в которых представлено огромное количество наводящей на размышления информации о садомазохизме.

WILSON, GLENN (Ed.) (1986). *Variant Sexuality: Research and Theory*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Превосходный сборник, составленный из первоисточников (хрестоматия), который содержит большое количество информации, касающейся разнообразных теоретических объяснений того, почему люди склонны к нетрадиционным формам сексуального поведения.

Сетевые ресурсы

Парафилии и фетишизм

www.umkc.edu/sites/hsw/issues/para.html

Этот сайт является частью сайта, посвященного человеческой сексуальности, созданного Университетом Миссури в городе Канзас-Сити (США). Посетители этого сайта смогут больше узнать о различных видах парафилии и фетишизма.

Парафилии

www.syked.com/sex.html

На этом сайте приведена информация о критериях, лечении и прогнозе для различных парафилий. Он является частью большой директории по психическим расстройствам.

Глава 14. Сексуальные преступления

Изнасилование

Какие мифы об изнасилованиях существуют в обществе? Какие социокультурные факторы помогают объяснить такое большое количество изнасилований в американском обществе?

Сексуальное насилие над детьми

Чем объяснить, что сексуальное насилие над детьми так часто остается в тени? Что могут предпринять родители и другие взрослые, чтобы сделать детей менее уязвимыми перед сексуальным насилием?

Сексуальное домогательство

Какие виды сексуального домогательства встречаются на рабочих местах и в учебных заведениях? Что могут предпринять те, кто подвергся сексуальному преследованию?

«Даже по прошествии двенадцати лет я все еще ощущаю ту пыльную тряпку, которую он повязал мне на глаза. Он, должно быть, прятался в чулане или в каком-нибудь другом укромном углу, потому что когда я вошла в спальню, он внезапно набросился на меня сзади, схватил и предупредил, что если я хотя бы пикну, он меня убьет. За те несколько часов он дважды меня изнасиловал. Полиция, врачи и особенно мой муж проявили величайшую тактичность. Но происшедшее не отпускает меня до сих пор. Некогда независимая и

уверенная в себе, сегодня я ощущаю себя чрезвычайно уязвимой, особенно когда остаюсь одна.» *(Из авторских архивов)*

В приведенном примере описан один из наиболее грубых видов сексуального преследования — изнасилование. Но изнасилование — не единственная форма сексуального преследования, так широко распространенного в нашем обществе. Если человека лишают свободного выбора, а ради удовлетворения чьих-либо сексуальных потребностей к нему применяется насилие или принуждение, это свидетельствует о том, что имело место сексуальное преследование. В этой главе мы поговорим о трех наиболее распространенных формах сексуального преследования: изнасиловании, сексуальном насилии над детьми и сексуальном домогательстве.

Изнасилование

Хотя юридические определения изнасилования в разных штатах несколько отличаются, в большинстве штатов закон трактует изнасилование как половой акт, осуществленный под физическим принуждением или под угрозой такового, подавляющей сопротивление жертвы. Под это определение подпадает и нападение незнакомца, как в приведенном выше примере, и заранее запланированное романтическое свидание, вылившееся в принуждение к сексуальной близости. Все эти ситуации объединяет нечто общее — это безразличие к чувствам жертвы, желание воспользоваться преимуществом над ней, а нередко и причинить ей вред.

Изнасилование. Половой акт без согласия одного из партнеров с применением силы или под угрозой применения силы.

Большинство авторов и исследователей, занимающихся этой проблемой, выделяют по крайней мере три вида изнасилований. **Изнасилование незнакомцем** происходит в результате нападения незнакомого человека. **Изнасилование знакомыми** или **изнасилование на свидании** совершается кем-то из знакомых жертвы. **Статутное изнасилование** это половой акт с лицом, не достигшим совершеннолетия. (В разных штатах порог совершеннолетия колеблется от 14 до 18 лет.) Статутным изнасилованием считается любой половой акт с несовершеннолетним партнером, независимо от его желания.

Изнасилование незнакомцем. Изнасилование со стороны человека, не знакомого жертве.

Изнасилование знакомым. Сексуальное нападение со стороны друга, знакомого или партнера; то есть оно совершается человеком, который знаком с жертвой.

Изнасилование на свидании. Сексуальное нападение со стороны знакомого человека во время свидания.

Статутное изнасилование. Половой акт с лицом, не достигшим совершеннолетия.

Распространенность изнасилований

Несмотря на то что проблема изнасилований достаточно остро стоит перед нашим обществом, точную статистику о частоте их совершения получить очень непросто. Одна из причин заключается в том, что люди, пережившие изнасилование, часто не сообщают об этом преступлении. По разным данным, лишь от 11,9 (Hanson, 1999) до 16 % (Национальный центр для жертв насилия, 1992) женщин, ставших жертвами изнасилований, сообщают об этом в полицию или в другие организации. Такой низкий уровень обращений за помощью натолкнул некоторых авторов на мысль о том, что, возможно, сведения об изнасилованиях в Америке являются наиболее заниженными по сравнению с другими видами преступлений (Longsway & Fitzgerald, 1994).

Существует целый ряд причин, в связи с которыми многие жертвы, перенесшие изнасилование, не сообщают о происшедшем. Среди них — самообвинение («Мне не следовало столько пить»), боязнь обвинений со стороны окружающих, беспокойство за насильника и стремление блокировать воспоминания о травмирующих переживаниях (Parrot, 1991; Simonson & Subich, 1999). Кроме того, от обращения за помощью жертву может удерживать недоверие по отношению к полиции или правоохранительным органам, боязнь преследования со стороны обидчика или его семьи, страх нежелательной огласки. Есть и еще один фактор, к обсуждению которого мы еще вернемся в этой главе, — это значительный процент изнасилований, совершенных знакомым или партнером жертвы. В таких обстоятельствах ошибочное представление женщины об изнасиловании как о нападении незнакомца может помешать ей расценить совершенное преступление как изнасилование (Cowan, 2000; Kahn, 1994b; Rickert & Wiemann, 1998).

В полученных ранее данных о количестве женщин, подвергшихся попыткам изнасилования или ставших жертвами изнасилования, наблюдались значительные расхождения. Кроме того, они вызывали и немало методологических нареканий. Стремясь разрешить возникшие проблемы, Национальный институт правосудия и Центр профилактики и контроля заболеваемости (NIJ/CDC) провели широкомасштабное телефонное исследование с участием 8000 женщин и 8000 мужчин (Tjaden & Thoennes, 1998). Авторы констатируют, что среди опрошенных женщин каждая шестая, по ее словам, подверглась попытке изнасилования или была изнасилована, аналогичную информацию сообщили 3 % мужчин (см. табл. 14.1).

**Таблица 14.1. Уровень изнасилований за весь период жизни в зависимости от пола жертв, %
n=8000**

Совершенные изнасилования Ж-14,8 М-2,1

Попытки изнасилования Ж-2,8 М-0,9

Общий уровень Ж-17,6 М-3,0

(*Источник:* Tjaden & Thoennes, 1998)

Далее мы более подробно остановимся на некоторых аспектах изнасилования как такового, в том числе на его культурологическом контексте. Также мы проанализируем то, какие черты характерны для преступника и его жертвы.

Мифы об изнасилованиях

Важным фактором, помогающим объяснить столь высокий уровень изнасилований в нашем обществе, служит распространенность всякого рода заблуждений, бытующих вокруг этого преступления. Изнасилование как таковое, преступник, его совершающий, и жертва преступления неизменно становятся объектом мифов, зарождающихся в общественном сознании (Cowan, 2000; Hall & Varongan, 1997; Longsway & Fitzgerald, 1994, 1995). Многие думают, что бить женщин вполне допустима, что на них это действует возбуждающе. Другой миф — это то, что здоровую женщину невозможно изнасиловать против ее воли (Gilbert et al., 1991; Malamuth et al., 1980). Вследствие распространенности таких мифов намечается тенденция «отрицать и оправдывать сексуальную агрессию со стороны мужчин, направленную против женщин» (Longsway & Fitzgerald, 1994, p. 133). Другая, тоже весьма расхожая тенденция — обвинять в случившемся жертву. Вероятно, многие жертвы действительно верят, что все произошло по их собственной вине. Даже когда вся их вина только в том, что они оказались не в то время не в том месте, они все равно ощущают пронзительное чувство вины.

Вопрос для критического размышления. Каким образом мифы об изнасилованиях закрепляют представление об ответственности жертвы?

Далее мы перечислим наиболее распространенные заблуждения, связанные с изнасилованиями:

1. *Заблуждение:* «Если женщина действительно не хочет, ее невозможно изнасиловать». Представление о

том, что женщина всегда может оказать сопротивление насильнику, по ряду причин является заблуждением. Во-первых, мужчина, как правило, крупнее и физически сильнее женщины. Во-вторых, полоролевые стереотипы предписывают женщине вести себя покорно и уступчиво. Элементы полоролевого научения нередко ограничивают представления женщин о собственных возможностях противостоять насильнику. В-третьих, во многих случаях именно преступник выбирает место и время нападения. На его стороне оказывается преимущество в результате неожиданности. Испуг и страх худшего, которые женщины испытывают во время нападения, только на руку преступнику. Оружие, угрозы, физическая сила — все это приумножает его преимущество.

2. *Заблуждение: «Женщины говорят «нет», подразумевая "да"».* Некоторые насильники воспринимают свои отношения с женщиной, ставшей их жертвой, до, во время или даже после нападения в совершенно искаженном свете. Они зачастую полагают, что женщина сама хочет, чтобы ее принудили к сексу, что она даже отчасти и не против насилия (Abel, 1981; Muehlenhard & Rogers, 1998). Этими искаженными представлениями насильник без труда оправдывает свое поведение. Он считает, что его поступок — никакое не изнасилование, а просто «нормальная» сексуальная игра. Впоследствии он наверняка не будет терзаться чувством вины, поскольку, по его мнению, происшедшее вовсе не было изнасилованием. Из 114 осужденных насильников, опрошенных в одном из исследований, 80 % считали, что не совершали насилия. Те из них, кто не отрицал своих сексуальных контактов с пострадавшими, приводили многочисленные объяснения в оправдание своих поступков. В частности, они утверждали, что говоря

«нет», женщина всегда подразумевает «да», что будто так женщины соблазняют мужчину, «заводят его», и что большинство женщин в конце концов расслабляются и получают удовольствие (Scully & Marolla, 1984).

3. *Заблуждение: «Многие женские обвинения в изнасилованиях — клевета».* Клеветнические обвинения в изнасиловании достаточно редки, еще реже дело доходит до обвинений в суде. Учитывая, с какими трудностями сопряжено обвинение в изнасиловании, лишь очень немногим женщинам (или мужчинам) удалось выиграть дело по факту изнасилования, которого не было. Как мы уже упоминали, «гораздо чаще женщины становятся жертвами насильников и не сообщают об этом официальным властям» (Longsway & Fitzgerald, 1994).

4. *Заблуждение: «Каждая женщина хочет, чтобы ее изнасиловали».* В подтверждение точки зрения о том, что каждая женщина хочет быть изнасилованной, иногда приводят известный факт, что в своих фантазиях некоторые женщины представляют, как над ними совершается насилие. Однако необходимо отдавать себе отчет в том, что эротические фантазии существенно отличаются от сознательного желания подвергнуться изнасилованию. В своих фантазиях человек сохраняет контроль над ситуацией. Фантазии не нанесут физического вреда и не могут привести к смерти. Изнасилование же несет реальную угрозу.

5. *Заблуждение: «По насильнику сразу видно, что он сумасшедший».* Ошибочное мнение, что потенциальный насильник «сразу бросается в глаза», тоже широко распространено. «Этот миф представляет особую опасность, поскольку возможные жертвы будут думать, что смогут легко узнать насильника (незнакомец

с безумным взглядом) или что в обществе знакомого человека они находятся в полной безопасности» (Cowan, 2000, p. 809). Большой процент изнасилований совершают психически здоровые люди, знакомые со своими жертвами; но об этом мы поговорим позже.

6. *Заблуждение: «Мужчина испытывает такое сексуальное влечение, что часто просто не в силах контролировать свои сексуальные импульсы».*Этому мифу мы обязаны одной серьезной проблемой — он перекладывает ответственность за изнасилование с преступника на жертву (Cowan, 2000). Женщинам либо инкриминируют провокацию к изнасилованию («Не надо было надевать это платье»), либо просто беспечность и наивность («А о чем она думала, когда поднималась с ним к нему в квартиру?»).

*Задайте себе вопрос.*Какие из этих заблуждений кажутся вам самыми опасными и почему?

Факторы, связанные с изнасилованием

Американские женщины намного чаще подвергаются изнасилованию, чем жительницы других стран (Sanday, 1981). Пытаясь понять причины этого явления, ученые обратили внимание на целый ряд психосоциальных и социобиологических факторов.

Психосоциальные основы изнасилования

Многие исследователи и врачи склонны рассматривать изнасилование скорее как продукт

процесса социализации в структуре «нормального общества», чем как проявление патологии самого насильника (Hall & Darongan, 1997). Данные, свидетельствующие в пользу идеи о том, что изнасилование во многом является культурологическим феноменом, были получены в результате исследования антрополога Пегги Ривс Сандей (Peggy Reeves Sanday, 1981). Она провела сравнение уровня изнасилований в 95 обществах.

Ее исследование показало, что частота изнасилований в том или ином обществе зависит от нескольких факторов. Основную роль среди них играли такие факторы, как природа отношений между полами, статус женщины и характер установок, формирующихся у мальчиков в период взросления. Она обнаружила, что общества, «провоцирующие насилие», допускают и даже превозносят насилие со стороны мужчины, поощряют агрессивность и соперничество у мальчиков, считая проявление физической силы вполне естественным и достойным подражания поведением. В этих культурах мужчины, как правило, имеют более высокий экономический и политический статус и сторонятся таких «типично женских занятий», как воспитание детей и работа по дому.

В обществе, «свободном от насилия», отношения между полами строятся по совершенно другим принципам. В таком обществе женщины и мужчины делят между собой власть и полномочия, а также вносят равный вклад в общее благосостояние. К тому же мальчиков и девочек в таком обществе учат ценить заботу и избегать агрессии и насилия. А теперь, имея в виду эти типы общественного устройства, давайте обратим внимание на нашу культуру. Давайте

рассмотрим отдельные аспекты социализации мальчиков, которые могут способствовать высокому уровню изнасилований и других форм сексуального принуждения.

В Соединенных Штатах уровень изнасилований выше, чем в любой другой западной стране (*Contemporary Sexuality*, 1996). Одна из важнейших причин такой ситуации может быть связана со стереотипными гендерными ролями. Мужчин в нашем обществе обычно учат, что сила, агрессивность и умение получить свое, даже с применением силы, — неотъемлемая часть традиционно мужской роли. Более того, мальчики чуть ли не с детства усваивают, что должны стремиться к сексу и рассчитывать на успех — не останавливаясь перед применением неэтичных средств для достижения своих целей.

Поэтому неудивительно, что американские мужчины воспринимают агрессию как вполне допустимое средство для получения сексуального доступа к женщине. «Сексуальное нападение является логичным продолжением системы, где мужчин учат завоевывать желаемое, в то время как женщинам надлежит быть пассивными, уступчивыми и ставить потребности мужчин выше своих собственных» (Muehlenhard et al., 1991, p. 161).

Мужчины, принадлежащие к группе, члены которой открыто оправдывают и поддерживают такие установки, особенно часто подвергают женщин сексуальному преследованию (Sandey, 1996). Как показало одно из исследований, наиболее значимой предпосылкой проявления сексуально-агрессивного поведения у мужчины (которое определяется как физическое

принуждение к сексуальным действиям, когда женщина кричит, сопротивляться или плачет) было наличие у него друзей, демонстрирующих агрессивное сексуальное поведение (Adler, 1985). В другом исследовании сравнивали студентов колледжей, признавшихся в совершении изнасилования на свидании, с контрольной выборкой «ненасильников» (тоже студентов колледжей). В результате было обнаружено, что среди друзей «насильников» чаще встречаются сторонники «грубого секса», а сами они более склонны выделять категории женщин, которые вполне могли бы стать объектом изнасилования. К тому же, как отмечается в исследовании, «насильники» испытывали значительно большее давление со стороны ровесников, подталкивавших их к получению сексуального опыта, чем представители контрольной группы (Kanin, 1985).

Влияние средств массовой информации

Средства массовой информации играют огромную роль в передаче культурных норм и ценностей. Отдельные рассказы, кино, телепередачи, компьютерные игры увековечивают идею о том, что женщины хотят пережить изнасилование. Иногда вымышленные сцены изнасилования начинаются сопротивлением, которое женщина оказывает обидчику лишь для того, чтобы затем растаять в его страстных объятиях. В немногочисленных сценах насилия мужчин над мужчинами, как, например, в фильмах «Освобождение» и «Побег из Шоушенка», жестокость и унижение, неизменно сопровождающие насильственный акт, изображены куда более реалистично.

Многие ученые-социологи утверждают, что сексуальное насилие в фильмах, книгах, журналах, телепередачах и компьютерных играх подталкивает некоторых потенциальных насильников к активным действиям (Boeringer, 1994; Hall, 1996; Linz et al., 1988, 1992). Данные другого исследования свидетельствуют о том, что демонстрация порнографической продукции, содержащей даже только сцены унижения без сексуального насилия, все равно может негативно сказаться на отношении мужчин к сексу и женщинам, а также усилить их склонность к сексуальному принуждению (Check & Guloien, 1989; Zillmann, 1989).

Так, Берингер (1994) обнаружил, что демонстрация порнографии, не содержащей сцен насилия, не создает предпосылок для тех или иных форм сексуального принуждения или изнасилования. В результате же просмотра жесткой порнографии с показом сцен грубого насилия многие мужчины чувствуют, что тоже способны на сексуальное принуждение и агрессию. Они начинают думать, что могут проделывать то же самое и в жизни. Данные другого исследования показывают, что «просмотр произведения, где возбуждающие сексуальные образы соседствуют с насилием, может спровоцировать развитие отклонений в физиологическом механизме сексуального возбуждения» (Hall & Varongan, 1997, p. 5).

В таком случае можно ли считать изнасилование результатом «сексуализации» насилия? Имеющиеся данные несколько двусмысленны. В ходе двух исследований, в двух гомогенных группах испытуемых — у «насильников» и «ненасильников» — регистрировали наступление эрекции в ответ на прослушивание аудиозаписей изнасилования и сексуального контакта по

обоюдному согласию. В ходе обоих исследований насильники демонстрировали большее возбуждение при прослушивании записи сексуальной агрессии, нежели представители второй группы (Abel et al., 1977; Bernat et al., 1999). Тем не менее данные еще одного исследования не подтвердили этот вывод, выявив лишь незначительные различия по показателю наступления эрекции в условиях аналогичного эксперимента (Eccles et al., 1994; Proulx et al., 1994). Тем не менее, чтобы лучше разобраться в имеющихся данных, представляется перспективным продолжать исследования в этой области.

Характерные черты насильников

Присущи ли насильникам какие-то особые черты личности или особенности поведения? До недавнего времени все попытки ответить на этот вопрос оканчивались неудачей. Это происходило из-за того, что изнасилование как таковое понималось очень узко, а также из-за несовершенства исследовательской методологии. Вот почему информацию о чертах личности и особенностях мотивации насильников мы черпали преимущественно из исследований с участием лиц, отбывающих наказание за это преступление. А это менее 1 % всех насильников. Однако осужденные насильники, как правило, менее образованы, более склонны к другим асоциальным или преступным действиям, находятся в условиях большей общественной изоляции, чем насильники, не имевшие контактов с правоохранительной системой (Smithyman, 1979). Поэтому мы не можем с уверенностью утверждать, что личность насильника, которому не было предъявлено

обвинение и который не был осужден за это преступление, соответствует профилю осужденного насильника.

Можно утверждать, конечно, что многим лицам, отбывающим заключение за изнасилование, несомненно присуща склонность к насилию. Об этом свидетельствуют совершенные ими насильственные действия. Этот факт, а также ряд предположений о взаимоотношениях между мужчинами и женщинами натолкнули некоторых авторов на мысль о том, что изнасилование имеет скорее не сексуальную подоплеку, а выражает обретение власти и господства (Brownmiller, 1975). В течение нескольких лет эта точка зрения преобладала. Сексуальной же составляющей изнасилования и других насильственных действий уделялось значительно меньше внимания. Однако исследование, проведенное совсем недавно, показало, что хотя мотивы власти и господства нередко сопровождают сексуальное насилие, в то же время зачастую насильниками руководит обычное стремление к сексуальному удовлетворению. В пользу этой точки зрения свидетельствуют данные нескольких исследований, посвященных природе и распространенности сексуальных преступлений среди мужчин, не понесших наказания (Hickman & Muehlenhard, 1999; Senn et al., 1999).

По-видимому, сексуальное насилие и способ его совершения определяются широким рядом личностных характеристик и особенностей мотивации. Мужчины, придерживающиеся традиционных гендерных ролей, особенно пропагандирующие главенство мужчины, чаще совершают изнасилования, чем те, кто не разделяет традиционных гендерных стереотипов (Harney & Muehlenhard, 1991; Muehlenhard & Falcon, 1990; Parrot et

al., 1994). Многим насильникам свойственна такая черта личности, как эгоцентричность, и, возможно, именно в ней причина их безразличия к чувствам других (Dean & Malamuth, 1997; Marshall, 1993; Pithers, 1993). Среди мужчин, совершивших сексуальное нападение на женщин, главенствующей установкой является озлобленность на женщин (Hall & Varongan, 1997).

Злоба, власть и сексуальное удовлетворение — удельный вес этих факторов изнасилования может быть разным. Судя по всему, чувство злобы и потребность в демонстрации власти чаще сопровождают изнасилование незнакомцем. Стремление же к сексуальному удовлетворению доминирует при изнасиловании знакомым человеком, или если насилие происходит во время свидания.

Кроме того, исследования подтвердили, что некоторые насильники могут совершать одно за другим все более жестокие преступления (Abel et al., 1981). Тем временем в Университете Колумбии психолог Жен Абель провел весьма небезынтересную работу. В рамках этого исследования он разработал тщательно продуманную систему гарантий конфиденциальности, благодаря которой свыше 200 мужчин, имевших опыт сексуального насилия над жертвой, смогли участвовать в его исследовании, оставаясь неузнанными и правоохранительной системой. Почти половина насильников из исследования Абеля совершали в своей жизни и другие сексуальные преступления. Чаще других упоминалось сексуальное насилие над детьми, эксгибиционизм, вуайеризм и садизм. К тому же Абель обнаружил, что многие насильники из его выборки предавались фантазиям об изнасиловании и насилии задолго до того, как впервые совершали нападение. Он

пишет, что многие из них начинали мастурбировать, сопровождая свои действия фантазиями об изнасиловании в среднем и старшем школьном возрасте. Аналогичные поведенческие особенности были выявлены и в ходе британского исследования. Тринадцать насильников рассказали, что при возникновении дискомфортных эмоциональных состояний (таких, как злость, одиночество, унижение) они нередко начинали мастурбировать, сопровождая свои действия фантазиями о сексуальных действиях отклоняющегося характера. По-видимому, такие же действия предшествовали и совершению изнасилований и другим формам девиантного сексуального поведения (Mckibben et al., 1994).

Характерные особенности женщин — жертв изнасилования

Хотя жертвой насильника может стать женщина любого возраста, более 50 % американок, переживших изнасилование, сообщили, что впервые они подверглись насилию в возрасте до 18 лет, а 22 % женщин в тот момент еще не исполнилось 12 лет (рис. 14.1). Тот факт что, еще не достигнув возраста 18 лет, женщина пережила изнасилование, чрезвычайно повышает вероятность, что в будущем оно повторится (Nishith et al., 2000; Tjaden & Thoennes, 1998).

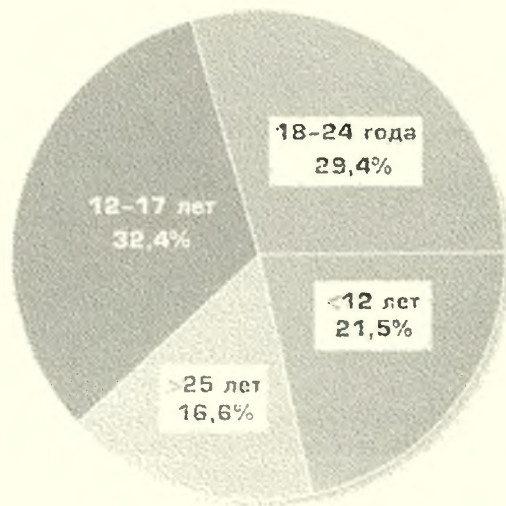


Рис. 14.1. Возраст женщин в момент, когда они впервые подверглись изнасилованию

Как уже отмечалось, уровень зарегистрированных изнасилований имеет культурологические особенности. Азиатки — жительницы островов Тихого океана сообщают о совершенных изнасилованиях значительно реже, чем белые американки и афроамериканки. Женщины испанского происхождения реже заявляют о насилии над ними, чем другие. Среди коренных американок (скво)/коренных жительниц Аляски уровень зарегистрированных изнасилований намного выше, чем в других группах (Tjaden & Thomas, 1998). Тем не менее Косс и его коллеги (1987) выявили, что уровень изнасилований в различных этнических группах приблизительно одинаков, если учитывать при этом социоэкономический статус (SES). То есть женщины с более низким социоэкономическим статусом чаще становились жертвами сексуального нападения во всех этнических группах. Полученные данные не стали сюрпризом, поскольку люди, живущие в нищенских условиях, чаще становятся жертвами разного рода преступлений. И все же, учитывая наличие таких

противоречивых данных, необходимо продолжать исследования, чтобы достоверно установить, существуют ли культурологические и расовые различия распространенности изнасилований в нашем обществе, и если да, то в чем их причина.

Характерные особенности мужчин — жертв изнасилования

Хотя в подавляющем большинстве случаев жертвами изнасилований становятся женщины, согласно существующим данным, около 3 % мужчин подвергались сексуальным нападениям (Tjaden & Thoennes, 1998). Наиболее высокому риску сексуального нападения подвергаются гомосексуалисты, заключенные и военнопленные (Carlson, 1997).

Сексуальное насилие над мужчинами

Получить точные данные об уровне сексуальных насилий над мужчинами довольно сложно по ряду причин. Не последняя из них заключается в том, что мужчины еще реже, чем женщины, сообщают, что над ними было совершено насилие (Harney & Muehlenhard, 1990; Mitchell et al., 1999; Scarce, 1997).

Одной из причин нежелания сообщать о происшедшем является страх перед осуждением, в случае если изнасилование станет достоянием гласности. Это опасение фигурирует по крайней мере в одном исследовании (Spencer & Tan, 1999). Авторы обнаружили,

что к мужчинам, сообщавшим, что к ним было применено сексуальное принуждение, часто возникало негативное отношение, особенно со стороны других мужчин.

Еще одна причина того, почему о сексуальном нападении на мужчин становится известно гораздо реже, заключается в том, что этому явлению уделяется значительно меньше внимания. Сексуальное насилие над мужчинами мало освещается в средствах массовой информации, преступления такого рода реже фигурируют в психологической и медицинской литературе (Stermac et al., 1996). Результатом налицо — проблеме сексуальной агрессии между мужчинами были посвящены очень немногочисленные исследования (Krahe et al., 2000). Фактически, единственное, что было сделано за последнее десятилетие, — это изменение уголовного кодекса во многих штатах. Теперь, согласно новому определению изнасилования, взрослый мужчина тоже может считаться жертвой (Isley & Gehrenbeck-Shim, 1997).

Как и в том случае, когда жертвой изнасилования становится женщина, сексуальное нападение на мужчину часто сопровождается жестокостью и демонстрацией власти. Ходж и Кантер (Hodge & Canter, 1998) обнаружили, что нападения на гомосексуалистов отличаются большей жестокостью, чем нападения на гетеросексуала. Но независимо от того, женщина ли подверглась изнасилованию или мужчина, случившееся может иметь для жертвы исключительно разрушительные последствия.

Социобиологическое объяснение изнасилования

Как мы уже отмечали, многие эксперты полагают, что мотивы сексуального принуждения детерминированы культурологическими факторами. Однако социобиологи Ренди Торнхилл и Грег Палмер (Rendy Thornhill & Greg Palmer, 2000) выражают несогласие с этой позицией. В своей полемической работе они утверждают, что

«...приобретенное поведение, да и вся культура в целом являются следствием психологических механизмов адаптации, формирующихся в течение длительного периода времени. Эти адаптационные механизмы, наряду со всеми остальными человеческими особенностями, включают в себя как генетические компоненты, так и компоненты внешней среды. Мы совершенно убеждены, что природа происхождения изнасилования сродни тому процессу, вследствие которого путем многовекового естественного отбора, описанного Дарвином, на шкуре леопарда появились пятна, а у жирафа вытянулась шея» (р. 31).

Таким образом, по их мнению, мужчины обладают эволюционным преимуществом, которое трансформировалось в биологическую предпосылку к сексуальному обладанию возможно большим количеством женщин. Смысл в том, что чем больше у мужчины партнерш, независимо от желания последних, тем больше у него будет детей и тем больше шансов на выживание у его генов. Следовательно, изнасилование отчасти можно считать естественным явлением, так как оно заложено в мужской природе.

Эти представления об эволюционной детерминированности нашего поведения были подвергнуты широкому и бурному обсуждению (Coyne &

Berry, 2000; Lewontin, 1999; Stanford, 2000). Критика работ Торнхилла и Палмера содержала нападки на научную подоснову представлений социобиологов об изнасиловании. Говорилось, к примеру, о том, что их выводы неоправданно обобщают приводимые ими данные. Кроме того, эта критика также затронула и очень интересный вопрос. Если сексуальное насилие присуще мужчинам на генетическом уровне, то почему же тогда не все мужчины совершают изнасилования? И почему в разных культурах уровень сексуального насилия настолько отличается? Кроме того, если изнасилование появилось в результате «естественного отбора», то оно должно сулить некие эволюционные преимущества, служить эффективной стратегией продолжения рода. Но Стенфорд (2000) в своем исследовании, на которое ссылаются Торнхилл и Палмер, отмечает, что насильник оплодотворяет свою жертву с вероятностью всего 2 %. И только 38 % беременностей, возникших в результате изнасилования, заканчиваются рождением детей. Следовательно, шансы того, что изнасилование создаст для мужчины эволюционное преимущество, менее чем 1:100. Учитывая, что для насильника содеянное может закончиться заключением, физическим ущербом или смертью, Стенфорд считает, что исследование Торнхилла и Палмера, напротив, показывает, что изнасилование не является механизмом естественной адаптации. Таким образом, социобиологическое объяснение изнасилования, по-видимому, строится на весьма зыбкой почве.

Изнасилование знакомым и сексуальное принуждение

Известно, что большинство изнасилований, вопреки распространенному заблуждению, совершается знакомым человеком или другом, а вовсе не незнакомцем (Harney & Muehlenhard, 1990; Koss, 1992; Small & Kerns, 1993). Почти 8 % изнасилований совершают сами сексуальные партнеры жертв (Tjaden & Thoennes, 1998). Значительное число изнасилований знакомыми людьми происходит во время свидания — отсюда и термин «изнасилование на свидании».

Распространенность сексуального принуждения во время свидания стала предметом одного широкомасштабного исследования (Kalof, 1993; Small & Kerns, 1993). Тридцать пять процентов из 950 жительниц Сан-Франциско сообщили, что пережили попытку изнасилования или стали жертвами изнасилования знакомым человеком. В большинстве случаев это произошло во время свидания (Russell, 1984). Каждая пятая из 1149 девушек-тинейджеров сообщила, что за последний год вступала в сексуальный контакт против своей воли или имела нежелательные сексуальные отношения в какой-либо другой форме, в основном в ситуации свидания (Small & Kerns, 1993). Исследование с участием почти 200 канадских студенток показало, что 30 % респонденток в той или иной форме пережили принуждение к сексу (Rhyard et al., 1997). В ходе исследования, где выборку составляли ученицы 8-12-х классов государственных и частных школ Вермонта, оказалось, что 30 % из почти 4000 сексуально активных девушек подверглось давлению или принуждению к сексуальному контакту (Shrier et al., 1998).

Женщины — не единственные, кто сталкивается с сексуальным принуждением. Уже упоминавшееся нами канадское исследование выявило, что 22 % юношей-респондентов старшего школьного возраста, по их словам, подвергались сексуальному принуждению в той или иной форме (Rhynard et al., 1997). Так, в Вермонте среди учащихся средней и старшей школы было проведено специальное исследование. Десять процентов из примерно 4000 сексуально активных юношей рассказали, что на них оказывали давление с целью принудить к вступлению в сексуальный контакт (Shrier et al., 1998). Важно отметить что в то время как многих женщин, участвовавших в этих исследованиях, принуждали к половому акту против их желания силой, сексуальное принуждение по отношению к мужчинам-респондентам редко сопровождалось применением физической силы.

Изнасилование знакомым: роль восприятия и коммуникации

Выше в этой главе мы уже рассматривали взаимосвязь между сексуальным принуждением и культурными ожиданиями, предъявляемыми обществом к мужчинам. Безусловно, важным фактором, способствующим высокому уровню изнасилований и сексуального принуждения, является процесс социализации. Он предписывает мужчинам проявлять агрессивность для того, чтобы получить желаемое. Как отмечают многие авторы (Byer, 1996; Carpenter, 1998), в нашем обществе многие мужчины и женщины усваивают **сексуальные сценарии**, согласно которым мужчинам

следует быть агрессивными, а женщинам — пассивными. Однако некоторые эксперты доказывают, что по крайней мере в отдельных случаях изнасилования знакомыми наблюдается более сложная картина.

Сексуальные сценарии. *Культурно обусловленные способы поведения в ситуациях сексуального взаимодействия.*

Рассмотрим вопрос о неверной интерпретации мужчиной сигналов, которые посылает женщина. Объятия и поцелуи женщины мужчина нередко воспринимает как свидетельство ее желания вступить в половой контакт (Muehlenhard, 1988; Muehlenhard & Linton, 1987). Тем не менее женщина, обнимая мужчину, не обязательно хочет непосредственного сексуального контакта и может сказать ему об этом. Однако даже если женщина четко объяснила, что не хочет секса, мужчина может расценить ее действия как «символическое сопротивление». То есть он приходит к выводу, что на самом деле она хочет секса, но боится показаться «слишком доступной» (Krahe et al., 2000; Muehlenhard & Hollabaugh, 1989).

В отдельных случаях такое «прочтение» поведения женщины может быть продиктовано собственным эгоизмом мужчины. Но некоторые женщины действительно говорят «нет», имея в виду «да». В одном из исследований, в котором приняли участие 610 студенток, было обнаружено, что 39,3 % из них хотя бы однажды демонстрировали символическое сопротивление перед сексом. Причиной говорить «нет», подразумевая «да», может стать нежелание показаться неразборчивой в связях, неуверенность в чувствах партнера, неподходящая обстановка, игра (когда партнер должен

вести себя более агрессивно, склонять ее к сексу и т. д.), желание контролировать ситуацию (Muehlenhard & Hollabaugh, 1989). Такие двусмысленные послания зачастую провоцируют изнасилование, давая мужчине основание игнорировать и явные отказы. Исследователи пришли к выводу, что если у мужчины уже был опыт, когда, не обратив внимания на женские протесты, он обнаружил, что на самом деле женщина хочет секса, «он только укрепитя в своем убеждении, что женские отказы не следует принимать всерьез» (р. 878). Возможно, впоследствии он будет продолжать свои действия, невзирая на протесты и вполне серьезное сопротивление со стороны дамы. Не исключено, что этот человек даже не будет считать свой поступок изнасилованием.

Понятие «символического сопротивления» отражает существование в сфере сексуальных взаимоотношений проблемы неэффективной коммуникации. Двусмысленность и неэффективная коммуникация, столь характерные для многих сексуальных контактов, подчеркивают значимость построения фундамента ясной коммуникации, которой посвящена глава «Общение и сексуальная жизнь».

Несмотря на то что в некоторых ситуациях вербальная коммуникация может привести к недопониманию, в большинстве случаев люди почти ничего не говорят о том, чего они хотят в сексуальной сфере. По данным одного из исследований, «и мужчины и женщины чаще всего сообщают о согласии вступить в сексуальный контакт тем, что не оказывают сопротивления: они позволяют партнеру себя раздеть, не препятствуют поцелуям и прикосновениям, не говорят "нет"» (Hickman & Muehlenhard, 1999, p. 271). Хотя эти невербальные сигналы в большинстве случаев отражают

желание продолжать сексуальный контакт, однако в подобной ситуации повышается и вероятность того, что одной из сторон просто трудно сказать «нет» или объяснить свои желания.

Но даже те, кто верит партнершам, говорящим «нет», иногда считают допустимым применить силу, чтобы добиться секса, если чувствуют, что их «заводят». В целом ряде исследований было обнаружено, что многие мужчины считают изнасилование позволительным или по крайней мере возлагают на женщину большую ответственность, если она возбуждает мужчину тем, что «вызывающе» одевается или отправляется к нему домой (Muehlenhard & Linton, 1987; Muehlenhard et al., 1991; Workman & Freeburg, 1999). Практическое применение этих данных с целью предупреждения изнасилования знакомыми рассматривается во вставке «Как противостоять насилию».

Ваше сексуальное здоровье.*Как противостоять насилию*

Хотя изнасилование, безусловно, является проблемой общественного масштаба, непосредственное насилие приходится переживать именно жертве. Ниже мы описываем, как предупредить изнасилование незнакомцем, а дальше вы найдете рекомендации о том, как снизить риск изнасилования знакомым человеком. Однако даже соблюдение всех нижеперечисленных правил не гарантирует, что вы избегнете насилия. Даже самые осторожные женщины, ведущие самый строгий образ жизни, иногда подвергаются нападению.

Как снизить риск нападения со стороны незнакомца

Предупредить изнасилование означает, в первую очередь, что вы должны максимально способствовать тому, чтобы преступник не выбрал вас своей жертвой. Многие из нижеследующих рекомендаций основываются на здравом смысле и одинаково эффективны для предотвращения не только изнасилования, но и других преступлений.

1. Не афишируйте, что вы одиноки и живете одна. В телефонной книге и на почтовом ящике поставьте инициалы. Можете даже добавить и вымышленные имена.

2. Установите надежные замки на двери и окна, меняйте замки каждый раз, когда теряете ключи или переезжаете на новое место жительства. Особенно полезен глазок, вмонтированный в парадную дверь.

3. Не открывайте дверь незнакомцам. Если к вам пришел ремонтный рабочий или официальный служащий, через дверь попросите его назвать себя, затем позвоните в офис его службы и удостоверьтесь, что он действительно добропорядочный гражданин и пришел по делу.

4. Столкнувшись с незнакомым человеком, всем своим видом и голосом демонстрируйте уверенность в себе и неустранимость. Исследования подтверждают, что насильники, как правило, выбирают своими жертвами внешне пассивных и покорных женщин (Richard et al., 1991).

5. Не выходите из дома одна без мобильного телефона.

6. Блокируйте двери машины на парковках и во время движения.

7. Избегайте темных и пустынных мест. Идя по улице, изучайте окрестности. Это может пригодиться, если придется убегать. Если автомобилист спрашивает у вас дорогу, избегайте подпускать его близко к себе. Отвечайте, держась от него на безопасном расстоянии.

8. Прежде чем подходить к двери, достаньте ключи от дома или машины и сожмите их в руке. Не садитесь в машину, не проверив предварительно заднее сиденье.

9. Если у вас сломалась машина, привяжите к антенне белую ленточку, а сами запритесь внутри. Если кто-нибудь, кроме офицера в униформе и на служебной машине, остановится, чтобы предложить вам помощь, не открывая дверей и не опуская окон, попросите его позвонить в полицию или в гараж.

10. Куда бы вы ни направлялись, будет нелишним взять с собой устройство, издающее громкий звук, — скажем, свисток или даже лучше маленький пневматический рожок, который продается во многих спортивных магазинах. Пускайте их в ход при первых признаках опасности.

Во многих городах есть отделы по предупреждению преступлений, где вам предложат ряд дополнительных практических советов и проведут инспекцию вашего дома на предмет его безопасности.

Что делать в ситуации, когда угроза исходит от незнакомого человека

Если к вам приближается мужчина (или несколько мужчин), возможно, с намерением вас изнасиловать, вам придется решать, что делать. *Каждая ситуация, каждый нападающий и каждая женщина уникальны в своем роде. Универсальных правил и рецептов не существует.*

1. Если можете — бегите.

2. Если не можете бежать — сопротивляйтесь. Создайте для насильника побольше трудностей. «Разведывая» ситуацию, многие мужчины проверяют женщину «на прочность», выясняя, насколько легко ее запугать. Сопротивление, которое мужчина встречает с ее стороны, может нарушить его планы (Fischhoff, 1992; Heyden et al., 1999; Page, 1997). Активное сопротивление, производящее много шума, — крики, грубость, громкие сцены, бегство или открытое противоборство, — может отпугнуть нападающего. В ходе исследования с участием 150 женщин, подвергшихся изнасилованию или перенесших попытку изнасилования, были получены следующие данные: женщины, оказывавшие яростное вербальное и физическое сопротивление (которые кричали, дрались руками и ногами, кусались, бросались бежать и т. п.), чаще спасались от изнасилования, чем те, которые старались уговорить насильника, плакали или вообще отказывались от сопротивления (Zoucha-Jensen & Coyne, 1993).

3. Обычные правила поведения тут неуместны. Рвота, истошные вопли, безумные поступки — все, что вам придет в голову, — может оказаться действенным при встрече с насильником.

4. Если вам удастся втянуть насильника в разговор, вы тем самым сможете выиграть время и получите возможность спланировать побег или другую стратегию действий. Возможно, полезно будет заставить насильника заговорить («Отчего вы так разозлились?»), выразить сочувствие («Потерять работу — это действительно ужасно») или вступить в переговоры («Нужно время, чтобы это обсудить»).

Даже если разговор с преступником не поможет предотвратить нападение, возможно, тем самым вы смягчите насилие (Prentky et al., 1986).

5. Не забывайте, что возможность сбежать еще может представиться. В некоторых ситуациях сначала практически невозможно убежать или улизнуть от нападающего, зато через некоторое время у вас может появиться шанс отпугнуть насильника и сбежать. Например, если он отвлечется на что-то или рядом окажется случайный прохожий.

Уроки самозащиты — это превосходная возможность освоить техники физического сопротивления, применяя которые, вы сможете ранить насильника или вывести его из строя и успеть убежать.

Как снизить риск нападения со стороны знакомого

1. Чем меньше вы знали человека до встречи с ним, тем важнее быть начеку. Например, поскольку Интернет становится все более популярным «местом знакомства», чрезвычайно важно осознавать, что на самом деле вы совершенно не знаете этого человека. Поэтому назначая первое свидание, серьезно подумайте о возможности встретиться в компании или в людном месте. Это позволит вам оценить поведение вашего кавалера в относительно безопасной обстановке.

2. Понаблюдайте за его наклонностями. Возможно, это склонный к доминированию человек, который попытается контролировать ваше поведение. Мужчина, который строит все планы и принимает все решения во время свидания, в приватной обстановке тоже может проявить страсть к господству.

3. Если мужчина оплачивает все расходы, возможно, в его глазах это будет оправдывать применение силы, чтобы получить то, «за что он заплатил». Если часть расходов вы возьмете на себя, у него будет меньше оснований оправдывать сексуальное принуждение со своей стороны (Muehlenhard & Schrad, 1991; Muehlenhard et al., 1991).

4. Избегайте употреблять алкоголь и другие наркотики, если не уверены, что хотите вступить с вашим кавалером в сексуальный контакт. Изнасилование, совершенное знакомым человеком, часто происходит на фоне употребления алкоголя и других наркотиков (Gross & Billingham, 1998; Synovitz & Byrne, 1998). Наркотическое опьянение не только ограничивает для вас возможность спастись бегством, но и снижает порог допустимого поведения у мужчины, делая его более склонным к проявлению насилия.

5. Избегайте такого поведения, которое можно было бы расценить как «поддразнивание». Ясно дайте понять, чего вы хотите и чего не хотите в том, что касается сексуальных отношений. Например, вы можете сказать: «Надеюсь, вы не истолкуете превратно то, что я пригласила вас подняться ко мне. Я действительно хочу только немного расслабиться, послушать музыку и провести время за беседой». Если вам хочется «разведать ситуацию» и вас привлекает перспектива физического контакта, можно сказать: «Сегодня мне бы хотелось объятий и поцелуев, но, думаю, на нынешнем этапе наших отношений еще рано заходить дальше». Открытое обсуждение может значительно снизить стремление мужчины настаивать на сексуальных отношениях против желания женщины, а также вероятность, что он почувствует себя обманутым в своих

ожиданиях (Muehlenhard & Andrews, 1985; Muehlenhard et al., 1985).

6. Если же, несмотря на откровенное обсуждение ваших намерений, ваш спутник не оставляет попыток принудить вас к сексуальному контакту, вы можете применить «стратегию эскалации силы — открытый отказ, яростное вербальное сопротивление и, в случае необходимости, применение ответной физической силы» (Muehlenhard & Linton, 1987, p. 193). В ходе одного недавнего исследования было обнаружено, что студенты значительно чаще расценивают сценарий свидания как изнасилование, если сексуальным действиям предшествовало четко сказанное «нет» (Sawyer et al., 1998). В другом исследовании ученые доказали, что, по оценкам большинства мужчин, женщина может предотвратить нежелательный контакт, решительно заявив: «Это изнасилование, я позвоню в полицию» (Beal & Muehlenhard, 1987). Если устные протесты не возымели должного эффекта, подкрепите свой отказ применением физической силы — отталкивайте обидчика, бейте его руками и ногами, царапайтесь. Мужчины чаще оценивают свои действия как по крайней мере неадекватные или даже как изнасилование, если женщина протестует не только на словах, но и физически (Beal & Muehlenhard, 1987; Muehlenhard & Linton, 1987).

Что делать, если вы подверглись изнасилованию

Если вас изнасиловали, вам придется принять решение, сообщать об этом в полицию или нет.

1. Предпочтительно сообщить об изнасиловании, даже если имела место только неудавшаяся попытка. Возможно, предоставленная вами информация поможет предотвратить насилие над другой женщиной.

2. Сообщая об изнасиловании, помните, что полезной может оказаться любая информация о нападении — особенности внешности насильника, голос, одежда, машина и даже необычный запах.

3. Если вы подверглись изнасилованию, вы должны как можно быстрее позвонить в полицию. Не принимайте ванну и не переодевайтесь. Сперма, волосы, частички, оставшиеся у вас под ногтями или на вашей одежде, — все это может помочь опознать насильника.

4. Возможно, вам следует обратиться в кризисный центр помощи жертвам изнасилования, где квалифицированный персонал поможет вам справиться с полученной травмой. Такие программы в Соединенных Штатах существуют в большинстве городских районов. Если вы не можете обратиться туда сами, попросите об этом друга, члена семьи или офицера полиции.

5. Помимо консультирования по общим вопросам существуют эффективные терапевтические программы для женщин, перенесших насилие. Если спустя некоторое время облегчения не наступает, подумайте о возможности пройти такую терапевтическую программу. Вам незачем страдать бесконечно.

6. И наконец, важно помнить, что многие женщины ошибочно винят себя в том, что произошло. Однако быть изнасилованной — не преступление. Преступник тот, кто вас изнасиловал.

Наркотики, способствующие изнасилованиям на свидании

В начале 90-х годов стали появляться сообщения о росте использования рогипнола (Rohypnol), который помогает одерживать сексуальные победы или лишать потенциальные жертвы способности сопротивляться во время насилия (O'Neill, 1997; Staten, 1997). Рогипнол, более известный под уличным названием «roofies», [88] представляет собой торговую марку препарата флюнитразепам, сильнодействующего транквилизатора, обладающего выраженным седативным эффектом, в 7-10 раз более мощным, чем валиум. Помимо седативного эффекта, который дает о себе знать через 20–30 минут после приема препарата и может длиться несколько часов, рогипнол вызывает расслабление мышц и амнезию различной степени выраженности — от слабой до значительной. Рогипнол не имеет запаха и выводится из организма жертвы через относительно короткий промежуток времени. А это существенно затрудняет его обнаружение и судебное преследование за его применение. Стало известно довольно много случаев, когда женщины подвергались изнасилованию после того, как мужчины во время свидания тайно давали им этот наркотик. Отсюда и термин — «наркотик, способствующий изнасилованию на свидании». В сочетании с алкоголем наркотик действует во много раз сильнее. А это, в свою очередь, может привести к драматическим последствиям, среди которых наркотическая эйфория, значительное ослабление процессов торможения, потеря сознания и тотальная амнезия на все события, происшедшие, пока человек был под его влиянием. Кроме того, прием этого препарата может привести и к смерти. В марте 2000 года в штате Мичиган четверо мужчин были приговорены к тюремному заключению за непреднамеренное убийство 15-летней

девочки (Bradsher, 2000). Это всего лишь одна из по крайней мере 58 смертей, которые, по сообщениям, были вызваны этим наркотиком.

И рогипнол — не единственный наркотик такого действия. Такие наркотики, как, например, гамма гидроксibuтират (GHB) и кетамина гидрохлорид (Особый К), тоже имеют отношение к изнасилованиям на свиданиях. GHB был разработан около 40 лет назад и первоначально использовался как добавка при анестезии. Вскоре стало широко известно, что он обладает способностью изменять сознание, и он приобрел чрезвычайную популярность в качестве «клубного» наркотика, часто приводящего к поистине разрушительным последствиям. За период с 1990 года в отделения «скорой помощи» поступили свыше 5700 пациентов после передозировок GHB, 58 из них погибли (Dyer, 2000; Vilbig, 2000). Как и рогипнол, GHB не имеет ни вкуса, ни запаха, благодаря чему его можно без труда подмешать в пищу нечего не подозревающей жертве.

Приняв во внимание прокатившуюся волну смертей и изнасилований, Конгресс утвердил закон, ужесточающий наказание за хранение рогипнола и других вышеперечисленных наркотиков. Также для насильников, применяющих наркотики для подавления воли своих жертв, было предусмотрено добавление к сроку заключения еще 20 лет.

Изнасилования во время войны

Хотя изнасилование чаще всего трактуется как взаимодействие двух индивидов посредством

принуждения одного другим, во все времена оно было еще и своеобразной стратегией военных действий. Мы находим бесчисленные упоминания о массовых изнасилованиях женщин, начиная со времен античной Греции и заканчивая недавними зверствами в Руанде и бывшей Югославии. Сотни тысяч женщин стали жертвами изнасилований во время войн в прошлом веке (Brownmiller, 1993; Carlson, 1997; Shanks et al., 2001; Swiss & Giller, 1993). В 90-е годы массовые изнасилования, совершавшиеся сербскими солдатами над тысячами боснийских и хорватских женщин и девушек, всколыхнули общественное движение за то, чтобы причислить изнасилования в военное время к военным преступлениям. Это движение подкрепляли сообщения о тысячах женщин и девушек, изнасилованных в 1994 году в Руанде (Flanders, 1998). В 1996 году Международный уголовный трибунал Организации Объединенных Наций по вопросам бывшей Югославии признал изнасилования в военное время уголовным преступлением, за которое назначаются жесткие уголовные санкции (первый раз, когда сексуальное нападение рассматривалось как отдельное военное преступление). В марте 2000 года Организация Объединенных Наций начала свой первый судебный процесс, непосредственно посвященный сексуальным преступлениям против женщин (Simmons, 2000).

Почему во время войны происходит так много изнасилований? Кроме того что во время войны изнасилование преследует цель подчинять женщин, унижать их и властвовать над ними, «тем самым воюющая сторона старается еще и деморализовать врага, разрывая его семейные и социальные узы» (Swiss & Giller, 1993, p. 612–613). Когда войны вспыхивают на

почве этнических конфликтов, как произошло в бывшей Югославии и в Руанде, массовые изнасилования становятся военной стратегией террора против всего населения. Эти действия нацелены на то, чтобы заставить целые группы населения покинуть свои дома. Это также и своего рода способ проведения «этнических чисток» (Carlson, 1997; Post, 1993; Rojnik et al., 1995; Shanks, 2001). Следовательно, изнасилование — это военный акт, нападение не только на отдельных женщин, но и на их семьи и на общество в целом. Разговор об этом мы продолжаем во вставке «Наказание женщин, переживших изнасилование».

Сексуальность и разнообразие. *Наказание женщин, переживших изнасилование*

Каково придется женщине, которая сначала была изнасилована врагами, а затем из-за этого отвергнута друзьями и членами семьи? Вскоре после окончания войны в Косово в 1999 году в прессе замелькали сообщения о том, что косовские женщины, пережившие изнасилование, после возвращения домой к своим семьям сталкивались с определенными проблемами.

Уже пострадавшие от сексуального беспредела во время военных действий, из-за совершенного над ними насилия они рисковали также быть отвергнуты семьей и друзьями. Вместо того чтобы получить необходимую поддержку и сострадание, которые помогают излечивать душевные раны, они были вынуждены продолжать жить, скрывая глубоко в душе мучительные воспоминания, мысли и чувства, боясь, что в противном случае навлекут на себя гнев своей семьи и сообщества (Lorch & Mendenhall, 2000).

К сожалению, таковы нравы не только в Косово. Данные исследования показали, что в Соединенных Штатах некоторые мужчины тоже склонны обвинять жертву сексуального нападения. Согласно данным исследования, проводившегося в многонациональных группах в Нью-Йорке, американцы кубинского происхождения негативно оценивали женщин, перенесших сексуальное насилие в подростковом возрасте (Rodriguez-Stednicki & Twaite, 1999). Другое исследование показало, что испанцы, живущие в Соединенных Штатах, в большей степени, чем белые, возлагают на женщин ответственность за совершенное над ними насилие (Cowan, 2000).

Большинство из нас посчитали бы несправедливым обвинять жертву насилия. Однако бытует точка зрения, провозглашающая необходимость смириться с существованием культур, отличных от нашей, и признать их право на собственные ценности. Недавние исследования показали, что такие установки и поведенческие проявления могут оказывать ярко выраженное негативное влияние на жертв изнасилований и сексуального нападения. В исследовании с участием 157 жертв насилия авторы обнаружили, что стыд и гнев играют важную роль, определяющую вероятность развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), и что именно с чувством стыда связана тяжесть симптоматики у жертвы (Andrews et al., 2000). Таким образом, оказалось, что культурные ценности (и те, кто их разделяет и пропагандирует), связанные с обвинениями в адрес жертв изнасилований, возможно, являются решающим фактором непрекращающихся страданий этих несчастных женщин.

Последствия изнасилования

Независимо от того, кто совершил изнасилование — незнакомец, знакомый или даже сексуальный партнер жертвы, пережитое может нанести пострадавшей серьезную травму, последствия которой еще долго будут напоминать о себе. Принимая во внимание специфические особенности изнасилования как такового, а именно физическое насилие и психологическую травму, которую оно наносит, а также отношение к этому явлению в нашем обществе — нетрудно понять, что многие жертвы изнасилований еще долго страдают от полученных эмоциональных травм.

Поначалу жертва обычно переживает чувство стыда, гнев, страх, вину и ощущение беспомощности (Draucker & Stern, 2000; Golding, 1994; Ruch et al., 1991). Одной из причин того, что некоторые женщины испытывают стыд и вину за случившееся, является навязываемая им точка зрения об их ответственности за предотвращение нежелательных сексуальных контактов, независимо от обстоятельств, при которых произошло изнасилование. Другая причина негативных эмоций кроется в возникновении у них ответных сексуальных реакций вплоть до наступления оргазма (Sarrel & Masers; 1982). Сексуальные ощущения в момент нападения, особенно оргазм, могут стать источником ужасного смущения и тревоги не только у женщин, но и у мужчин, переживших сексуальное насилие. В отдельных случаях их гораздо сильнее беспокоят собственные сексуальные реакции, чем физические или психологические травмы, нанесенные им насильником. Однако, как отмечают

ученый-сексолог Альфред Кинси и его коллеги, «физиологический механизм любого эмоционального ответа (гнев, страх, боль и т. д.) может быть и механизмом сексуального реагирования» (Kinsey et al., 1948; p. 165). Следовательно, сексуальная реакция на мощное переживание может быть совершенно нормальным физиологическим ответом на что-либо.

Кроме психологических последствий изнасилования у жертв нередко проявляются и такие физиологические симптомы, как тошнота, головные боли, проблемы пищеварения, повреждения слизистой гениталий и нарушения сна (Krakow et al., 2000; Leserman & Drossman, 1995). Около 32 % женщин и 16 % мужчин, переживших изнасилование в возрасте старше 18 лет, в результате нападения получили физические травмы (Tjaden & Thoennes, 1998). У некоторых жертв симптомы проходят достаточно быстро, у других последствия могут тянуться годами (Sales, 1984) и проявляться в целом ряде симптомов. Иногда травма, полученная жертвой при нападении, сказывается на ее дальнейшей сексуальной жизни. В результате сексуальная активность у нее в первую очередь ассоциируется не с желанием или возбуждением, а с тревогой. В ходе одного длительного исследования с участием жертв изнасилований было установлено, что 40 % из них воздерживались от сексуальных контактов в течение 6-12 месяцев после нападения, и почти у 75 % отмечалось снижение сексуальной активности в течение последующих 6 лет (Burgess & Holstrom, 1979).

Если эмоциональные и физические страдания, которые испытывает жертва после изнасилования или попытки изнасилования, достаточно сильны, то можно констатировать, что жертва переживает

посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). ПТСР, официальная диагностическая категория Американской психиатрической ассоциации (1994), представляет собой продолжительный психологический стресс, который может развиться после перенесенной человеком физической или психологической травмы (или травм). Последствия таких глубоких потрясений, как, например, сексуальное насилие, участие в военных действиях или какое-то ужасное событие, часто приводят к появлению ряда симптомов стресса. Это могут быть ночные кошмары, депрессия, тревога, ощущение уязвимости. Кроме того, как и ветеранов войны во Вьетнаме, которых зачастую посещают воспоминания о травмирующих событиях военного времени, жертв насилия тоже мучают яркие воспоминания о происшедшем нападении, в которых они снова и снова переживают весь ужас случившейся трагедии.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Психическое расстройство, вызванное переживанием чрезвычайно травматических событий.

Жертвы сексуального нападения рассказывают, что индивидуальное или групповое консультирование, направленное на оказание поддержки, нередко помогает облегчить тяжесть травмы, полученной во время изнасилования (Burgess & Holmstrom, 1988; Roth et al., 1988; Symes, 2000). Данные одного из исследований показали, что женщины, получавшие помощь сразу же после нападения, имели менее тягостные эмоциональные последствия по сравнению с теми, кто отложил обращение за лечением (Duddle, 1991; Stewart et al., 1987). Большинство жертв насилия считают, что такая помощь помогает начать обсуждение происшедшего и того эмоционального потрясения, которое им пришлось

пережить. Нередко случается, что еще раз мысленно вернувшись к этому событию, они получают возможность взять под контроль свои тягостные чувства и приступить к лечению. Во вставке под названием «Как помочь подруге или партнерше оправиться после изнасилования» приводятся рекомендации о том, как строить общение с жертвой насилия и как вести себя в ее обществе.

Поговорим об «этом».*Как помочь подруге или партнерше оправиться после изнасилования*

Изнасилование может стать нелегким испытанием для друзей и партнера пострадавшей. Случившееся в той или иной степени затрагивает каждого из них. Зачастую ими овладевают самые разные эмоции — и неистовая ярость, и отвращение, и беспомощность. Иногда они чувствуют смущение и просто не знают, как реагировать на несчастье, происшедшее с подругой или любимой девушкой. Но их смущение может быть болезненным и для самой жертвы. Ведь реакции партнеров и друзей могут существенно сказаться на процессе восстановления человека, перенесшего насилие. Далее мы предлагаем рекомендации по построению общения с жертвой насилия. Также мы предлагаем и советы по поводу того, как себя вести, чтобы помочь своему близкому человеку оправиться после столь травмирующего происшествия.

Некоторые советы мы позаимствовали из замечательных книг «Сексуальные решения» Майкла Каслмана (*Sexual Solutions*, Michael Castleman, 1980) и «"Друзья"-насильники: а с вами такое может случиться?» Джин Хагис и Бернис Сэндлер (*"Friends" Raping Friends: Could It Happen to You?*, Jean Hughes &

Bernice Sandler, 1987). Хотя под жертвой изнасилования мы обычно понимаем женщину, эти рекомендации в той же мере подходят и для мужчин, переживших сексуальное насилие:

1. Выслушайте. Возможно, самое главное, что можно сделать, чтобы помочь жертве изнасилования начать постепенно приходить в себя, — это выслушать ее. Разумеется, человек, оказывающий поддержку жертве сексуального насилия, может попытаться отвлечь ее внимание от этого ужасного события. И все же специалисты по работе с жертвами сексуальных нападений выяснили, что в такой ситуации многие испытывают потребность говорить об этом еще и еще, чтобы примириться с происшедшим. Партнер или друг может в этом помочь, вызывая ее на разговор об этом в меру своих возможностей.

2. Дайте понять, что доверяете ее словам. Жертвам насилия необходимо, чтобы им верили близкие и любимые люди. Поэтому очень важно, чтобы вы приняли ее версию развития событий, не перепроверя факты. Простые слова: «То, что ты рассказываешь, — совершенно недопустимое насилие, и мне очень жаль, что тебе выпало пережить такой кошмар» смогут передать и то, что вы верите ее словам, и то, что сопереживаете ее страданиям.

3. Дайте понять, что это не ее вина и не ее ответственность. Многие жертвы изнасилований склонны считать себя в той или иной степени ответственными за нападение («Я не должна была приглашать его к себе домой», «Нужно было попытаться справиться с ним»). Убежденность в этом может поселить в человеке чувство глубокой вины. Постарайтесь пресечь этот поток

самообвинений, сказав очень спокойно и ясно: «Я знаю, что ты не виновата в том, что произошло» или «Ты — жертва и не несешь ответственности за то, что с тобой случилось».

4. *Контролируйте собственные эмоции.* Менее всего жертве насилия может помочь партнер, ослепленный собственной яростью или заиклившийся на своих воображаемых недостатках («Я должен был быть рядом, чтобы защитить тебя»). Она пережила нападение грубого, жестокого мужчины (или мужчин), и необходимость быть свидетельницей вспышек гнева собственных друзей или партнера не поможет ей взять себя в руки.

5. *Создайте вокруг нее атмосферу комфорта.* Жертве сексуального насилия совершенно необходимо ощущать комфорт, особенно со стороны тех, кого она любит, или кто ей дорог. Возможно, она захочет, чтобы ее обняли, и, возможно, заботливые объятия человека, которому она доверяет, положат начало процессу выздоровления. С другой стороны, не исключено, что она вообще не захочет, чтобы к ней прикасались. Уважайте ее желания. Заботу можно выразить и словами. Простые слова «Я очень люблю тебя, я останусь с тобой и сделаю для тебя все, что ты хочешь» могут сделать очень многое для создания комфортной обстановки.

6. *Предоставьте ей возможность самой принимать решения.* Возможно, жертва насилия быстрее оправится от пережитого, если получит возможность самостоятельно решать, как ей поступить в связи с совершенным на нее нападением. Решить, что именно необходимо предпринять после нападения, — это

важный шаг на пути к возобновлению контроля над своей жизнью, который был утрачен в связи с изнасилованием. Задавайте вопросы открытого типа (см. главу «Общение и сексуальная жизнь»). Тем самым вы поможете ей скорее снова стать хозяйкой своей жизни. Вы можете спросить: «Что мы можем предпринять в ближайшие несколько дней, чтобы доставить тебе удовольствие?», «Что я сейчас могу для тебя сделать?». Иногда бывает полезно предоставить возможность выбора. Например, побуждая ее включиться в какую-либо позитивную деятельность, вы можете спросить: «Ты хочешь позвонить в полицию, в больницу или по телефону доверия для жертв насилия?» Не забывайте, что решать будет она сама, и единственное, что от вас требуется, — уважать это решение и не оспаривать его, даже если вы с ним не согласны.

7. Предоставьте ей жилье. Даже если вы не живете вместе, предложите ей остаться у нее, оставьте ее у себя или помогите найти жилье, где она чувствовала бы себя комфортно. И это тоже должен быть ее выбор.

8. Не уставайте поддерживать ее. Дни, недели и даже месяцы после совершенного нападения друга и партнер могут быть рядом с пострадавшей и оказывать поддержку, выражать сочувствие и подбадривать ее. Они могут поддерживать ее в стремлении вернуться к нормальной жизни и быть рядом в те моменты, когда она ощущает себя особенно уязвимой, испуганной или злой. Они могут выслушать ее, даже если им придется бесконечно слушать одно и то же. В случае, если насильник будет арестован, возможно, ей понадобится поддержка и понимание, пока будет идти судебное разбирательство, зачастую очень тяжелое.

9. Проявите терпение, не настаивайте на возобновлении сексуальной жизни. Возобновление сексуальной жизни после пережитого насилия может создать проблемы как для жертвы изнасилования, так и для ее партнера. После изнасилования на женщину может обрушиться лавина сексуальных проблем. Возможно, в течение некоторого времени ей не захочется иметь близкие отношения. Однако есть женщины, которые стремятся вернуться к сексуальной жизни очень скоро, чтобы убедиться, что возлюбленный по-прежнему нежен с ней и не считает ее «испорченной».

Разговор о возобновлении сексуальных контактов можно начать с вопросов открытого типа. Вот вам примеры таких вопросов: «Как ты относишься к тому, чтобы продемонстрировать мне свою сексуальность?» или «Что тебя смущает в том, чтобы заняться со мной сексом?»

Некоторые женщины предпочитают на время отказаться от половых контактов, но хотят ощущать любовь и близость дорогого человека. Лучше предоставьте женщине решать, когда и как вернуться к близким отношениям. И тут чрезвычайно важна поддержка партнера. Даже после возобновления сексуальной жизни женщине, возможно, понадобится время, чтобы полностью расслабиться и начать вести себя так же, как до нападения. Терпеливый, тонко чувствующий партнер сможет помочь ей снова обрести способность получать удовольствие от сексуальной близости.

10. Предложите обратиться за консультацией. Иногда жертвам насилия нужна более профессиональная помощь, чем способны оказать даже

самые заботливые друзья, возлюбленные и члены семьи. Близкие могут распознать необходимость в этом и предложить ей обратиться за помощью к специалистам. Возможно, краткосрочная или долгосрочная терапия поможет жертве оправиться от эмоциональной травмы и начать новую жизнь. К тому же партнерам женщин, переживших сексуальное насилие, иногда тоже необходимо помочь разобраться в раздирающих их противоречиях и справиться с приступами ярости и чувством вины.

Задайте себе вопрос. Кто-нибудь из ваших близких был жертвой изнасилования? Если да, то как вы отреагировали?

Сексуальное насилие над детьми

Проблема сексуального насилия над детьми (и физического, и эмоционального) в нашем обществе, равно как и во всем мире, ошеломляет своими масштабами. Сексуальное насилие, совершенное по отношению к ребенку, может иметь для него тяжелые последствия, которые еще долго будут напоминать о себе. Прочтите следующее:

«Когда мне было десять лет, мама второй раз вышла замуж и мы переехали к отчиму. Мне было одиннадцать, когда он начал по вечерам подниматься ко мне в комнату, чтобы пожелать спокойной ночи. Вскоре он стал трогать меня, и это продолжалось много лет. Я тогда просто лежала в кровати и молилась, чтобы он ушел, но он не уходил. Я очень долго думала, что это моя вина. У меня возникали проблемы в сексуальных отношениях, потому что я чувствовала себя такой виноватой, такой грязной. Я думала, что если бы меня не было, то ничего бы такого не происходило. Возможно,

мама знала об этом, но не вмешивалась. Она хотела, чтобы все шло своим чередом, боялась снова остаться одна, боялась бедности.» *(Из авторских архивов)*

В этой главе мы обсудим распространенность сексуального насилия над детьми, его последствия для жертвы. Также мы постараемся ответить на вопрос, что можно сделать для снижения уровня насилия над детьми и как помочь тем, кто его пережил. Согласно определению, **сексуальное насилие над ребенком**— это вовлечение ребенка в сексуальный контакт со взрослым в любой форме (сексуально окрашенные прикосновения, орально-генитальная стимуляция, коитус и т. п.). Даже при отсутствии угрозы или явного насилия такой контакт все равно признается принудительным и незаконным, поскольку считается, что ребенок недостаточно зрел, чтобы предоставить информированное согласие на участие в сексуальном взаимодействии. Информированное согласие предполагает достаточную степень интеллектуальной и эмоциональной зрелости, позволяющую в полной мере осознать смысл и возможные последствия совершаемого действия. В последние годы серьезной проблемой для детей — пользователей Интернета стало использование взрослыми наивности ничего не подозревающих жертв. Но подробный разговор об этом еще впереди.

Сексуальное насилие над ребенком.*Вовлечение ребенка в сексуальный контакт со взрослым в любой форме (прикосновения сексуального характера, орально-генитальная стимуляция, коитус и т. д.).*

Большинство исследователей различают сексуальное насилие над детьми, совершаемое посторонними лицами, получившее название

педофилии, или **сексуального приставания к детям**, и **инцест**, то есть сексуальный контакт между людьми, находящимися в близком родстве (одним из которых нередко является ребенок). Инцестом считается сексуальный контакт между братом и сестрой, а также между детьми и их родителями, их бабушками и дедушками, их тетями или дядями. Инцест возможен и между взрослыми людьми, но чаще в него вовлечены ребенок и его взрослый родственник (или его родной брат или сестра), который и является злоумышленником. Хотя это определение в различных культурах имеет свои особенности, все же инцест — это форма сексуального поведения, запрещенная почти во всем в мире.

Педофилия или сексуальное приставание к ребенку. Сексуальный контакт между взрослым и ребенком, не приходящимися друг другу родственниками.

Инцест. Сексуальный контакт между людьми, находящимися в близком родстве (один из которых часто ребенок), но не являющимися мужем и женой.

В каждом штате существует свой законодательный кодекс, определяющий, в каком возрасте сексуальный контакт между взрослым человеком и подростком считается сексуальным приставанием к ребенку (обычно если подросток младше 12 лет); половой связью с лицом, не достигшим совершеннолетия (как правило, с 12 до 16 или 17 лет) и половым актом по обоюдному согласию. Возраст согласия в Соединенных Штатах, как правило, варьирует от 16 до 18 лет, но в некоторых штатах составляет 14 или 15 лет. Временами законодательный кодекс представляется просто курьезным. В частности, это случается в тех случаях, когда один из партнеров по

закону является взрослым, а другой — нет, хотя разница в возрасте у них составляет один-два года.

Инцесты происходят на всех социоэкономических уровнях и являются противозаконными, независимо от возраста людей, вступающих в половую связь. Однако инцестуальные взаимоотношения между взрослыми родственниками гораздо реже становятся предметом судебного разбирательства, чем когда в инцесте участвуют взрослый и ребенок.

Хотя было принято считать, что наиболее распространен инцест между отцом и дочерью, исследования показали, что сексуальные связи между братом и сестрой и между двоюродными братьями и сестрами происходят еще чаще (Canavan et al., 1992; Finkelhor, 1979). Сексуальные отношения между братьями и сестрами редко становятся достоянием гласности, а если их и удастся обнаружить, то они, как правило не вызывают такой бурной реакции, как связь между отцом и дочерью. Более того, братья и сестры нередко считают свои контакты вполне безобидными, если только происходящее не связано с принуждением (Finkelhor, 1979). Тем не менее сексуальные контакты между братом и сестрой, содержащие элементы принуждения, и сексуальное насилие, совершаемое родителем, зачастую оказывают на их жертв исключительно деструктивное воздействие.

Инцестуальные отношения между отцом (или отчимом) и дочерью нередко начинаются раньше, чем ребенок понимает их истинное значение. Сначала это может выглядеть как игра с элементами борьбы, щекотки, поцелуями и прикосновениями. Со временем прикосновения распространяются на область груди и

гениталий, а затем могут перерасти в оральную или мануальную стимуляцию и половой акт. В большинстве случаев при удовлетворении своих желаний отец больше полагается на свой авторитет или эмоциональную близость, чем на физическую силу. Иногда он подталкивает дочь к действиям сексуального характера, объясняя ей, что таким образом он «обучает» ее чему-нибудь, обещая подарки или эксплуатируя ее потребность в любви. Позднее, когда она начинает понимать, что в его действиях есть что-то непристойное, или обнаруживает, что происходящее ей неприятно и травмирует ее, избежать дальнейших действий может оказаться непросто. Подчас дочь расценивает такие взаимодействия как знак особого к ней отношения и считает, что они дают ей некоторые привилегии. Инцестуальные отношения могут стать достоянием общественности, если, разозлившись на отца, нередко по причинам, совершенно не связанным с его сексуальным поведением, девочка просто на него «нажалуется». Иногда мать, к своему ужасу, обнаруживает, что уже некоторое время существует фактически между собственным мужем и дочерью. Иногда же мать изначально догадывается об инцесте, но предпочитает не вмешиваться и оставить все как есть. Причиной этого может быть стыд, страх судебных преследований, боязнь, что семья может распасться, или тот факт, что инцестуальные отношения ее мужа с дочерью избавляют ее от необходимости удовлетворять его сексуальные потребности.

Официальным органам значительно чаще становится известно о сексуальном насилии отца над дочерью, чем о других формах инцеста. Если ребенок сообщит об инцесте, семья может потерпеть крах — отец

окажется в тюрьме, на мать ляжет бремя финансовых проблем, а жертва, братья и сестры, возможно, будут оправлены в детские дома. В результате может также произойти расставание или развод родителей. Иногда виноватой объявляют саму жертву. Потенциальные последствия выявления инцестуальных отношений оказывают колоссальное давление на ребенка, выдержать которое бывает непросто. По этим и другим причинам жертва, как правило, крайне неохотно рассказывает об этом членам семьи, не говоря уже о представителях официальных властей.

Особенности преступников, совершающих насилие над детьми

«Классического профиля» педофила не существует до сих пор. Единственное, что нам известно об этих преступниках, это то, что большинство из них мужчины и что они, как правило, знакомы со своими жертвами (Gibborn & Vincent, 1994; Guidry, 1995; Murray, 2000). Майкл Сето и его коллеги (1999) установили, что для педофилов характерны более серьезные сексуальные отклонения по сравнению с людьми, уличенными в инцестуальных связях с детьми. Для них более характерны, к примеру, такие формы сексуального девиантного поведения, как эксгибиционизм, вуайеризм и садизм. Что же касается педофилии, то люди, повинные в таких преступлениях, принадлежат к самым разным социальным классам, имеют различный образовательный и интеллектуальный уровень, у них разный род занятий, они исповедуют разные религии и принадлежат к разным расам. Согласно некоторым

данным, педофилы, особенно осужденные за совершенное преступление, отличаются застенчивостью, страдают от одиночества, плохо ориентируются в вопросах секса, чрезвычайно склонны к морализаторству или религиозности (McKibben et al., 1994; Minor & Dwyer, 1997). Однако среди педофилов, не имевших проблем с правоохранительными органами, нередко можно встретить образованных, успешных, социально адаптированных людей с развитым чувством гражданского долга (Baur, 1995). Своими жертвами они зачастую выбирают детей своих друзей, соседей или просто знакомых (Murray, 2000). Вступление в сексуальные отношения с детьми может отражать стремление совладать с ощущением собственной неполноценности, вероятно, возникающим у них в социальных и сексуальных взаимоотношениях со взрослыми людьми.

Кроме этого, к характерным особенностям педофилов относят алкоголизм, наличие серьезных проблем в браке, сексуальных проблем, а также слабую способность к эмоциональной адаптации (Johnston, 1987; McKibben et al., 1994). В детстве некоторые из них сами подвергались сексуальному насилию (Gaffney et al., 1984; Murray, 2000; Seghorn et al., 1987).

Как и в случае с педофилами, о людях, вступающих в инцестуальные контакты, можно сказать только то, что в большинстве своем это мужчины, которых сложно узнать и трудно описать с помощью «классического профиля». Скорее всего, это «сложная, гетерогенная группа людей, которые выглядят похожими на всех нас» (Scheela & Stern, 1994, p. 91). Однако у тех, кто вступает в инцестуальные отношения, есть ряд общих черт с педофилами. Многие из них находятся в стесненном

финансовом положении, злоупотребляют алкоголем, не работают, демонстрируют исключительную набожность и эмоциональную незрелость (Rosenberg, 1988; Valiant et al., 2000). Поведение такого человека может быть следствием склонности к педофилии, острого чувства собственной несостоятельности в сексуальных отношениях со взрослым партнером или неприязни со стороны супруги. Помимо прочего, оно может быть вызвано алкоголизмом или другими психологическими отклонениями (Rosenberg, 1988). Кроме того, у такого человека могут быть искаженные представления о сексуальных взаимоотношениях между взрослым и ребенком. Например, он может думать, что ребенок, не оказывающий сопротивления, сам хочет секса. Или, к примеру, что секс между взрослым и ребенком создает благоприятную возможность привить ребенку сексуальные навыки, что секс между отцом и дочерью укрепляет отношения между ними и что ребенок никому не рассказывает о сексуальных отношениях со взрослым потому, что получает от них удовольствие (Abel et al., 1984).

Распространенность сексуального насилия над детьми

В Соединенных Штатах Америки проблема сексуального насилия над детьми привлекает к себе больше внимания врачей и средств массовой информации, чем в какой-либо другой стране. Такое чрезмерное внимание вдобавок к раздутому образу Америки как очага преступности и насилия натолкнуло некоторых ученых на предположение, что в этой стране

сексуальное насилие над детьми распространено гораздо шире, чем за ее границами. Но, как показано в табл. 14.2, уровень сексуальных приставаний к детям примерно одинаков во многих странах, статистическими данными о которых мы располагаем.

Таблица 14.2. Показатели уровня насилия над детьми в 20 странах(Показатель на 100 человек)

Женщины \ Мужчины

Австрия 36 — 19

Южная Африка 34 — 29

Нидерланды 33 — ?

Коста-Рика 32 — 13

Новая Зеландия 32 — ?

Австралия 28 — 9

Соединенные Штаты Америки 27 — 16

Испания 23 — 15

Норвегия 19 — 9

Бельгия 19 — ?

Канада 18 — 8

Греция 16 — 6

Дания 14 — 7

Великобритания 12 — 8

Швейцария 11 — 3

Германия 10 — 4

Швеция 9 — 3

Франция 8 — 5

Ирландия 7 — 5

Финляндия 7 — 4

? — статистические данные не предоставлены

(*Источник: Finkelhor, 1994.*)

Как определить уровень насилия над детьми в какой-либо стране? Точно оценить уровень инцестов и педофилии достаточно сложно. По изложенным выше причинам, многие дети, ставшие жертвами инцеста, своевременно не сообщают о случившемся. Иногда они никому не говорят ни слова, пока не станут взрослыми, если вообще когда-либо говорят. Действия педофилов редко становятся достоянием гласности, и тому есть несколько причин. Например, ребенку может быть сложно отличить незаконное сексуальное поведение от проявлений любви. Нередко, узнав от ребенка о том, что с ним совершали непристойные действия, родители ему просто не верят или опасаются подвергать ребенка или супруга судебному разбирательству, так как это может неблагоприятно сказаться на обстановке в семье. Тот факт, что преступник зачастую оказывается другом или знакомым, еще больше усугубляет ситуацию.

В связи с низким уровнем своевременных заявлений о фактах сексуального насилия над детьми ученые в своих исследованиях основываются, главным образом на рассказах взрослых людей о насилии, перенесенном ими в детстве. Полученные таким образом данные о насилии над детьми в нашем обществе выглядят просто устрашающе. По данным различных исследований, число девочек, ставших жертвами сексуального насилия,

колеблется от 20 до 33 %, тогда как аналогичный показатель для мальчиков варьирует от 9 до 16 % (Finkelhor, 1993, 1994; Finkelhor et al., 1990; Guidry, 1995). На сегодняшний день самая широкомасштабная акция, призванная оценить распространенность сексуального насилия над детьми, проводилась в 1997 году и представляла собой сбор и анализ данных, полученных в ходе 16 независимых исследований. Участниками каждого из этих исследований, 14 из которых проводились в США и 2 в Канаде, были взрослые люди, которых просили вспомнить о сексуальном насилии которому они подверглись до 18 лет. В результате объединения этих разрозненных выборок был получен массив данных с ответами 14 000 респондентов. По итогам всех этих исследований получилось следующее: около 22 % женщин и 9 % мужчин сообщили, что в детстве стали жертвами сексуального насилия (Gorney & Leslie, 1997).

Кроме того, необходимо отдавать себе отчет, что, хотя в медицинской литературе отмечается, что девочки чаще, чем мальчики, становятся жертвами сексуального насилия, возможно, что в Соединенных Штатах Америки количество мальчиков, подвергшихся сексуальному насилию, значительно выше, чем считалось прежде (Finkelhor, 1993; Lenderking et al., 1997). Специалисты в области психического здоровья все чаще приходят к выводу о том, что, несмотря на преобладание мужчин среди педофилов, некоторые дети переживают сексуальное насилие и со стороны женщин (Elliot, 1992; Guidry, 1995). Точка зрения о том, что женщины тоже иногда совершают насилие над детьми, «прижилась» не сразу. Отчасти причиной этого было расхожее мнение, что сексуальное насилие — это сугубо мужское

преступление. Отчасти и потому, что «эта тема еще более табуирована, так как создает большую угрозу — она подрывает представления о том, как женщина должна обращаться с детьми» (Elliot, 1992, p. 12).

Однако, как мы уже обсуждали в разделе об изнасилованиях, эта статистика вызывает противоречивые реакции. Некоторые считают, что приведенные цифры способствуют недооценке проблемы. Другие же возражают, что проблему скорее переоценивают. Наиболее противоречивыми считаются данные, полученные так называемым методом «восстановленных воспоминаний», смысл которого заключается в том, что взрослые рассказывают о сексуальном насилии, пережитом ими в детстве.

Восстановленные воспоминания о сексуальном насилии в детстве

Более 10 лет назад средства массовой информации сообщали о многочисленных случаях, когда мнимому педофилу предъявляли обвинение и выносили ему приговор на основании показаний женщины, которая «восстановила» воспоминания о сексуальном насилии, которое он совершил над ней, когда она еще была ребенком. «Восстановление», как правило, происходило в ходе психотерапии. Но возможно ли, чтобы человек вытеснил воспоминания о сексуальном насилии, происшедшем годы или десятилетия назад, а затем внезапно или постепенно «восстановил» их после предъявления стимулов, ассоциативно связанных с происшедшим? А можно ли внушить человеку «воспоминание» о событии, которое в действительности

никогда не происходило? Вот вопросы, вокруг которых не утихают дебаты врачей, исследователей и юристов.

Скептики, критически высказывающиеся о «восстановленных воспоминаниях», утверждают, что тысячи семей и отдельных людей стали жертвами широко распространенной тенденции исков на основании «восстановленных воспоминаний». Свои сомнения критики обосновывают существованием многочисленных случаев, когда несправедливо обвиненных и осужденных людей впоследствии оправдывали по закону или же сама жертва отказывалась от своих показаний (Hoover, 1997; Johnson, 1997).

Несправедливое обвинение в таком ужасном преступлении — вот вам сюжет для ночного кошмара. Данные же свидетельствуют, что число необоснованных обвинений в целом неуклонно растет (Bowles, 2000). Но как часто оказывается, что обвинения действительно несправедливы? То есть, иными словами, какова вероятность того, что восстановленные воспоминания — всего лишь игра воображения? Чтобы составить представление на сей счет, обратимся к данным.

В пользу законности восстановленных воспоминаний свидетельствуют результаты нескольких исследований. В одном из них 59 % из 450 клиентов, проходивших лечение в связи с последствиями сексуального насилия в детстве, сообщили, что до достижения ими 18 лет в их жизни было несколько периодов, когда они не могли вспомнить происшедшего с ними (Brier & Conte, 1993). В другом исследовании, проводившемся в 1990-е годы, ученые нашли и опросили 129 взрослых женщин, которые в детстве пережили сексуальное насилие в 70-е годы. Тридцать восемь процентов из этой группы не

помнили инцидента, документально подтвержденного 17 лет назад. Автор исследования пришел к выводу, что если, как показали результаты, отсутствие воспоминаний о травмирующем событии у взрослых женщин — отнюдь не редкость, то «стоит ли удивляться последующему восстановлению у некоторых из них воспоминаний о случившемся» (Williams, 1994, p. 1174). В другом исследовании 56 % из 45 взрослых женщин, перенесших сексуальное насилие, отмечали у себя эпизоды с потерей памяти разной продолжительности, касающиеся этого события, 16 % сообщили о том, что вспомнили об этом в процессе психотерапии (Rodriquez et al., 1997b). И наконец, исследование нескольких сотен студенток университета показало, что к 20 % из 111 девушек, ставших жертвами сексуального насилия в детстве, по их словам, вернулись ранее забытые воспоминания о случившемся (Melchert & Parker, 1997).

С другой стороны, отдельные исследователи выразили свое скептическое отношение к «восстановленным воспоминаниям» о сексуальном насилии, перенесенном в детстве. Кое-кто из них утверждает, что «вытесненные воспоминания» могут быть плодом работы с чрезмерно внушаемыми клиентами излишне рьяных или просто плохо подготовленных психотерапевтов, полагающих, что большинство психологических проблем уходят своими корнями в сексуальное насилие в детском возрасте (Dawes, 1994; Lindsay & Read, 1994; Yарко, 1994). Результаты многочисленных исследований свидетельствуют об относительной простоте создания в лабораторных условиях «воспоминаний» о событиях, никогда не происходивших в действительности (Lotfus, 1993; Lotfus & Ketcham, 1994; Lotfus et al., 1994). Например, в ходе

одного исследования, продолжавшегося 11 недель, маленьким детям раз в неделю задавали вопрос о том, были ли в их жизни пять разных событий. Четыре из пяти событий были реальными, а одно — что ребенок лежал в больнице из-за поврежденного пальца — вымышленным. Дети без труда вспоминали реальные события. Однако более трети участников, которых об этом спрашивали каждую неделю, постепенно поверили, что один из пальцев у них действительно был поврежден. В некоторых случаях они даже «вспоминали» особенности своих травм. Многие продолжали настаивать на этих «воспоминаниях», даже когда их убеждали в обратном (Ceci et al., 1994).

Очевидно, что понятие внушаемости клиента стало центральным аргументом критиков, выступавших против «восстановленных воспоминаний». Однако результаты одного из исследований ставят под сомнение ссылки на внушаемость клиентов как основание не признавать «восстановленные воспоминания» о сексуальном насилии в детстве. В ходе этого исследования проводилось измерение внушаемости у 44 женщин, ранее сообщавших о «восстановленных воспоминаниях», касающихся перенесенного в детстве сексуального насилия. Эти данные сравнивались с уровнем внушаемости в контрольной группе из 31 женщины, никогда не подвергавшихся сексуальному насилию. Оказалось, что женщины, не перенесшие насилия, проявили большую склонность изменять воспоминания под действием внушения, чем экспериментальная группа испытуемых (Leavitt, 1997). Данные другого исследования, напротив, показывают, что женщины с «восстановленными воспоминаниями» о перенесенном в детстве насилии чаще совершают ошибки припоминания, чем те, кто в

детстве стали жертвами насилия, но никогда об этом не забывали (Clancy et al., 2000).

Так какова же позиция по этому противоречивому вопросу на сегодняшний день? Американская психологическая ассоциация, Американская психиатрическая ассоциация и Американская медицинская ассоциация высказались в поддержку точки зрения о том, что забытые воспоминания могут впоследствии восстанавливаться. Но эти же организации подтвердили и возможность внушения воспоминаний, которые потом будут казаться реальными. Противостояние продолжается. И хотя средства массовой информации помещают в центр внимания ответчиков, которые жалуются на необоснованность предъявленных им обвинений, важно помнить, что сексуальное насилие над детьми существует, и это не выдумка, а факт. Нельзя допустить, чтобы дискуссии вокруг «восстановленных воспоминаний» повернули время вспять и вернули нас в ту эпоху, когда жертвы сексуального насилия не сообщали о своих травмирующих переживаниях из страха, что им не поверят. Но в то же время следует действовать ответственно, чтобы защитить невинных людей от необоснованных обвинений, построенных на ошибочных воспоминаниях.

Педофилы в киберпространстве

До начала эпохи Интернета педофилы большей частью существовали изолированно. Теперь, когда в режиме онлайн начали функционировать несколько «групп поддержки» для педофилов, они получили возможность обмениваться детскими порнографическими

фотографиями, обсуждать свой опыт приставания к детям и юридические аспекты деяний друг друга. Кроме того, у них появилось больше возможностей общаться с детьми, преследуя собственные интересы. Эти хищники киберпространства могут пользоваться досками объявлений, размещенными в Интернете, и посещать чаты, созданные специально для детей. Чаты обеспечивают благодатную почву для охоты тем взрослым, которые ищут ничего не подозревающих детишек, нуждающихся во внимании и/или желающих узнать пикантные подробности на тему секса (Durkin, 1997; Trebilcock, 1997).

Как правило, педофил сначала завоевывает доверие ребенка, проявляя искреннее участие и интерес к его делам и проблемам. После этого он старается заполучить электронный, почтовый адрес или номер телефона намеченной жертвы. Затем он посылает ему порнографические материалы, подтверждающие, что сексуальные отношения между взрослым и ребенком совершенно нормальны и естественны. Последний шаг — назначение встречи. Одним из примеров использования такой стратегии было дело 30-летнего инженера из Филадельфии. Он признал себя виновным в том, что в номере мотеля вступал в сексуальные отношения с 13-летней девочкой из Иллинойса, с которой познакомился через Интернет. Вот вам другой пример — 32-летний инженер из Сиетла, воспользовавшийся Интернетом, чтобы завлечь 13-летнюю девочку, которую потом неоднократно насиловал, в феврале 2000 года был приговорен к 23 годам тюремного заключения. В штате Нью-Йорк заявление 15-летнего подростка вывело полицию на целую группу известных горожан, которые

систематически подвергали насилию мальчиков, многим из которых не было и 13 лет (West, 2000).

Один из самых отвратительных случаев педофилии в киберпространстве, известных на сегодняшний день, произошел в апреле 1996 года. Тогда 10-летнюю девочку пригласили на «вечеринку в пижамах» к ее другу в Гринфилд, штат Калифорния. Ночью все остальные члены сексуального клуба стали свидетелями того, как отец друга приставал к ней, поскольку наблюдали за происходящим на экранах своих мониторов. Этот пример того, как педофилы с помощью Интернета совершили насилие над ребенком в режиме реального времени, закончился обвинением, предъявленным 16 членам этого клуба. К маю 1997 года 14 из 16 обвиняемых признали свою вину, а руководитель клуба был приговорен к пожизненному заключению (Mintz, 1997).

Такие истории рисуют в воображении фигуры растрепанных мужчин со стекающей слюной в широких плащах, которые уже не рыскают вокруг детских площадок, а прячутся в компьютерных терминалах. Но судя по рассказам, публикуемых в таких средствах массовой информации, как «Ньюсвик» (Stone & Miller, 1999), и статьям в профессиональных журналах, такого упрощенного стереотипа в жизни не существует. Многие преступники, промышляющие в Интернете, — это белые мужчины, принадлежащие к среднему или высшему классу, представители широкого ряда профессий. Они пользуются анонимностью Интернета для экспериментирования со своими педофилическими фантазиями, и, к сожалению, для их реализации (Curry, 2000).

Как же бороться с педофилами в киберпространстве? В сентябре 1996 года Конгресс США издал Акт о благопристойности коммуникаций (CDA), который запрещает распространение непристойных материалов среди несовершеннолетних посредством компьютера. Однако в июле 1997 года Верховный Суд на конституционной основе отклонил этот акт, посчитав, что CDA является нарушением свободы слова (Levy, 1997b).

Популярнейший интернет-провайдер «Америка Онлайн» (AOL) предпринял попытку оградить детей от компьютерных педофилов. Так, к примеру, для отслеживания подозрительных и непристойных диалогов в чатах, предназначенных только для детей, была поставлена специальная «охрана» (Trebilcock, 1997). К сожалению, эти старания оказались малоэффективными, так как приватные сообщения все равно не просматривались. А сообразительные педофилы, прежде чем завязать знакомство, чаще всего ведут разговоры в приватном режиме.

Таким образом, в отсутствие эффективного закона или необходимых процедур для сдерживания деятельности педофилов в киберпространстве ответственность за безопасность детей несут их родители. Подобно тому как большинство из нас не разрешают детям играть без присмотра в опасных местах, мы должны запретить им путешествовать по киберпространству и проводить время в чатах без присмотра. Один из перспективных методов заключается в том, чтобы располагать компьютер в таком месте, чтобы можно было наблюдать за детьми, когда они работают в режиме реального времени. Особенно полезно будет родителям выходить в онлайн вместе со своими детьми и инструктировать их, как узнавать

непрошенных гостей. Родители должны научить детей никогда и никому не сообщать личной информации о себе без разрешения родителей — ни номера телефона, ни домашнего адреса. Кроме того, родители должны очень доходчиво объяснить ребенку, что ни в коем случае нельзя встречаться лично со знакомыми из Интернета в отсутствие родителей или кого-нибудь из взрослых, пользующихся доверием. И наконец, родителям, которые беспокоятся о засилии порнографии в киберпространстве, можно посоветовать поставить программу, выполняющую функцию фильтра и предназначенную для блокирования доступа детей к сайтам с непристойными изображениями и вульгарными словами. Такая программа может помочь ограничить просмотр детьми порнографических сайтов, но, к сожалению, служит ненадежной защитой от педофилов, посещающих детские чаты.

Последствия сексуального насилия над детьми

Данные многочисленных исследований свидетельствуют о том, что насилие над детьми является чрезвычайно травмирующим опытом, который наносит существенный вред эмоциональной сфере ребенка и может повлечь за собой негативные последствия для жертвы на всю оставшуюся жизнь (Avery et al., 2000; Dinwiddie et al., 2000; Hanson et al., 2001; Lipman et al., 2001). В разговорах со взрослыми, которым пришлось пережить сексуальное насилие в детском возрасте, нередко приходится слышать воспоминания о детстве, полном страха и смущения. Эти люди рассказывают, что

у них отняли детскую невинность, о том, что их нормальное сексуальное развитие было прервано, испорчено, и о пережитом предательстве со стороны члена семьи или близкого друга.

Многие жертвы сексуального насилия, становясь взрослыми, испытывают трудности в установлении близких отношений (Collins, 1994; Felitti, 1991; Rumstein-McKean & Hunsley, 2001). А если им все-таки удастся установить отношения, то этим отношениям, как правило, явно не хватает эмоциональной и сексуальной насыщенности (Jackson et al., 1990; Meiselman, 1978; Rumstein-McKean & Hunsley, 2001). Среди тех, кто обращается за помощью в решении сексуальных проблем, немало людей, перенесших насилие в детстве (Kinzi et al., 1995; Sarwer & Durlak, 1996). Кроме того, у людей, в детстве перенесших сексуальное насилие, наблюдаются такие симптомы, как низкая самооценка, вина, стыд, депрессия, отчужденность, недоверие к людям, отвращение к прикосновениям, злоупотребление алкоголем и наркотиками, ожирение, высокий уровень суицидов. Такие люди часто впоследствии становятся объектом разного рода преследований. У них также часто наблюдаются такие хронические заболевания, как, например, боли в области таза и хронические заболевания пищеварительного тракта (Dinwiddie et al., 2000; Hanson et al., 2001; Lahoti et al., 2001; Roodman & Clum, 2001).

Тем не менее данные ряда исследований свидетельствуют о том, что последствия сексуального насилия могут быть менее пагубными. Так, был проведен метаанализ данных 59 исследований с участием студентов колледжей, переживших, по их словам, сексуальное насилие в возрасте до 18 лет. Авторы этого

анализа пришли к выводу о том, что сексуальное насилие, по-видимому, приводит к хроническим нарушениям лишь у незначительной части женщин и почти не вызывает таковых у мужчин (Rind, et al., 1998). Местон и его коллеги (Meston et al., 1999) обнаружили, что сексуальное насилие само по себе не наносит такого серьезного вреда будущей сексуальной жизни, как утверждают многие.

Задайте себе вопрос. Проблема вступления взрослых в сексуальные отношения с детьми и подростками вызывает много споров. А какие чувства и мысли по этому поводу возникают у вас?

На авторов этого исследования обрушился шквал взволнованной и возмущенной критики (Ericksen, 2000; LaRue, 1999). Оппоненты выражали беспокойство, что исследования такого рода могут быть использованы для оправдания сексуального насилия над детьми. Кроме того, они утверждали, что у некоторых жертв симптоматика проявляется только спустя некоторое время. Поэтому исследование студентов колледжей может показать более низкий уровень вреда, который был нанесен в результате случившегося, по сравнению с подлинным положением вещей. Однако другие авторы доказывали, что это исследование все же вселяет надежду в людей, уже переживших насилие. Ведь оно подтверждает, что случившееся не нанесло им непоправимого вреда и последствия не будут преследовать их всю жизнь. Более подробно вы сможете прочитать об этом во вставке «Взрослые, вступающие в сексуальные контакты с детьми».

На грани. *Взрослые, вступающие в сексуальные контакты с детьми*

В 1998 году Американская психологическая ассоциация (АРА) — наиболее авторитетный профессиональный союз психологов в стране — опубликовала научную статью Брюса Ринда, Филиппа Тромовича и Роберта Ваусермана под названием «Метааналитическое исследование предполагаемых особенностей сексуального насилия над детьми». Содержание статьи вызвало бурю протестов, направленных на авторов статьи и АРА, и даже открытые призывы в адрес Палаты представителей единогласно проголосовать за прекращение исследования.

Статья вызвала столь противоречивые отклики по трем основным причинам.

Во-первых, Ринд и его коллеги в пух и прах раскритиковали предыдущее исследование, посвященное проблеме насилия над детьми (Child Sexual Abuse, CSA; Сексуальное насилие над ребенком). Они утверждали, что обнаружили в нем ряд серьезных проблем методологического характера и расплывчатых определений. К числу таких проблем они относят следующие:

— Перекос выборки, заключающийся в том, что многие врачи и исследователи в области CSA общались только с теми, кому происшедшее причинило существенный вред. Таким образом, негативное влияние CSA в этом исследовании оказалось преувеличенным.

— Расплывчатое определение того, что именно входит в CSA.

— Отсутствие четкой классификации типов сексуальных эпизодов между взрослым и ребенком — например, объединение в одну группу таких действий, как неоднократное изнасилование взрослым 5-летнего ребенка и добровольный контакт 15-летнего подростка с другим взрослым, — мешает разобраться в истинных последствиях CSA.

Второй причиной того, почему работа вызвала такую противоречивую реакцию, стало сделанное авторами парадоксальное заявление. Так, они утверждали, что реально существующие данные не подтверждают точку зрения большинства экспертов о том, что CSA приводит к возникновению огромного числа серьезных психологических проблем, среди которых тревога, депрессии, расстройства питания, злоупотребление психоактивными веществами, низкая самооценка, несостоятельность в сексуальной сфере, агрессия и суициды. Признавая, что CSA действительно *коррелирует* возникновением психологических трудностей, они, тем не менее, утверждают, что сексуальное насилие, по-видимому, не оказывает такого выраженного негативного влияния, как насилие в семье в целом, жестокое обращение с ребенком или его заброшенность.

В-третьих, Ринд и его коллеги предложили пересмотреть определения самих терминов, используемых для описания сексуальных контактов между взрослыми и детьми и критерии их оценки. Особенно спорным представляется их предложение по поводу употребления термина «воля» в контексте разговора о сексе между взрослым и ребенком. По их мнению, правомочно говорить о сексуальном насилии над детьми только в том случае, если ребенок говорит,

что контакт произошел помимо его воли и доставил ему негативные переживания.

Однако Ринд и его соратники все же признают, что CSA может причинять серьезный вред. Они также выражают беспокойство по поводу того, что отдельные лица или организации смогут использовать их данные для оправдания сексуальных контактов с детьми, преуменьшая потенциальный ущерб, который они могут нанести. Так, эти авторы пишут: «CSA создает потенциальную угрозу для детей из-за их уязвимости перед злоумышленниками. Поэтому нельзя допустить, чтобы приведенные здесь данные интерпретировались непрофессионалами как попустительство насилию над детьми» (p. 245).

Тем не менее авторы утверждают, что тяжесть последствий CSA обычно несколько преувеличивают. Они обеспокоены тем, что если провозгласить, что любой сексуальный контакт между взрослым и ребенком неминуемо повлечет за собой разрушительные последствия, не причинит ли это вреда детям и подросткам, добровольно вступающим в подобные отношения. Возможно, это заставит их думать, что им нанесли непоправимый ущерб, хотя на самом деле это не так.

Целый ряд выводов, предложенных Риндом и его коллегами, получили подтверждение. Результаты одного исследования показали, что жестокое обращение и заброшенность в большей степени детерминирует стрессовые состояния и слабую способность к адаптации, чем наличие или отсутствие опыта CSA (Melchert, 2000). В ходе другого исследования было обнаружено, что сексуальное насилие часто соседствует с насилием

эмоциональным и физическим, что перекликается с уже имеющимися данными о том, что насилие в семье оказывает большее влияние на успешность адаптации, чем сексуальное насилие (Meston et al., 1999).

Отдавая должное настойчивости Ринда и его соратников в исследовании этой крайне напряженной проблемы, Джулия Эриксен (Julia Ericksen, 2000) подняла вопрос об использованной ими методологии и об их предложении пересмотреть ряд определений. Принципиальным фактором, на основании которого можно судить, создает ли вступление в сексуальный контакт какие-либо проблемы, является информированное согласие. Но, по мнению Эриксен, авторы попросту замалчивают этот аспект. Согласно их определению, действия классифицируются как CSA только в том случае, если ребенка принудили к сексуальному контакту и этот контакт доставил ему негативные переживания. А что, если ребенок, которого насильно не заставляли вступить в половую связь, впоследствии испытывает невыносимое чувство вины за происшедшее? Согласно определению Ринда и его коллег, это не CSA. Более того, что такое «добровольный контакт» между взрослым и ребенком? Если взрослый подкупает шоколадкой пятилетнего ребенка и совершает с ним сексуальные действия, является ли это добровольным контактом? Разве ребенок 5 (или 7-10) лет способен дать информированное согласие?

В своей работе Ринд и его коллеги утверждают, что последствия сексуальных отношений между взрослым и ребенком могут и не привести к хроническим расстройствам. Однако, как отмечает Кэрол Тревис (Carol Travis, 2000), тот факт, что дети могут прийти в себя после перенесенных жестокостей, вовсе не означает, что

их нужно ставить перед необходимостью это делать. Некоторые данные действительно свидетельствуют, что многие студенты колледжа, которые, будучи детьми, вступали в сексуальные контакты со взрослыми, не страдают хроническими расстройствами. Однако нам не дано знать, какую боль, возможно, перенесли эти люди до поступления в колледж и какие муки им еще предстоят в будущем.

И наконец, один из выводов, предложенных Риндом и его соавторами, видимо, основывается на ошибочном умозаключении. Вопреки более ранним данным о том, что CSA оказывает приблизительно одинаковое воздействие на мальчиков и девочек, Ринд и его коллеги обнаружили, что сексуальные контакты между взрослым и ребенком наносят мальчикам меньше вреда, чем девочкам. Однако ранее в своем же исследовании они признавали, что девочки, как правило, подвергаются насилию в более юном возрасте, чем мальчики, и что к ним чаще применяют физическую силу. Получается, что сравнение некорректно. Единственное обстоятельство, при котором возможно проводить подобное сравнение, это проследить последствия сексуальных контактов со взрослым у мальчиков и девочек одного возраста, которые перенесли насилие или принуждение примерно в равной степени.

Одним словом, исследования в области CSA следует совершенствовать. Так же как и всегда стоять на защите детей.

Важно отметить, что тяжесть состояния жертвы сексуального насилия определяется целым рядом факторов. В целом, чем навязчивее домогательства, чем грубее ведет себя нападающий, чем дольше

продолжаются приставания и чем ближе отношения между преступником и жертвой до этого, тем сильнее негативные последствия и актуальнее необходимость в длительном лечении (Hanson et al., 2001; Krugman et al., 1991; Zweig et al., 1999).

Кроме того, одно из недавних исследований выявило половую дифференциацию последствий сексуального насилия в детстве. В частности, было обнаружено, что вероятность возникновения сексуальных дисфункций у мужчин, перенесших в детстве насилие, ниже, чем у женщин (Sarwer et al., 1997). Однако было проведено и другое исследование. В нем выборку составили 1500 молодых людей в возрасте от 12 до 19 лет, половина из которых подверглась насилию в детстве. Это исследование показало, что мужчины, ставшие жертвами сексуального насилия, испытывают значительно более серьезные эмоциональные и поведенческие проблемы, чем женщины, оказавшиеся в такой же ситуации (Garpefski & Diekstra, 1997). Среди мальчиков, подвергшихся насилию в детстве, 65 % (по сравнению с 38 % девушек) сообщили о наличии проблем в самых разных сферах жизни. Некоторые половые различия, также упомянутые в этом исследовании, мы приводим в следующих категориях:

1. *Склонность к суициду* (суицидальные мысли или попытки) в 5 раз чаще наблюдается у женщин, ставших жертвами сексуального насилия в детстве, чем у тех, кто никогда не подвергался насилию, и почти в 11 раз чаще у мужчин, переживших насилие в детстве, чем у их благополучных сверстников.

2. *Эмоциональные проблемы*, в 2,5 раза чаще встречающиеся у женщин, в детстве подвергшихся

насилию, по сравнению с остальными, наблюдаются у мужчин-жертв насилия в 6 раз чаще, чем у других представителей сильного пола.

3. *Агрессивное/противоправное поведение и поведение, создающее риск формирования зависимости,* среди жертв насилия в детском возрасте намного чаще наблюдается у мужчин, чем у женщин.

На сегодняшний день разработано немало подходов, направленных на то, чтобы помочь жертвам сексуального насилия разрешить проблемы, связанные с перенесенной травмой и ее эмоциональными последствиями (Courtois, 1997; Elliott, 1999; Hack et al., 1994; Wolfsdorf & Zlotnick, 2001). Методы лечения используют различные подходы — от индивидуальной и групповой терапии до семейного консультирования с участием самой жертвы и ее/его партнера. К тому же в большинстве столичных городов Соединенных Штатов Америки функционируют группы самоподдержки для жертв сексуального насилия в детстве. (Если вам нужна более подробная информация о том, каким образом обратиться за профессиональной терапевтической помощью, в главе «Сексуальная терапия и совершенствование сексуальных отношений» вы найдете советы по этой теме.)

Предупреждение сексуального насилия над детьми

Все усилия по снижению уровня сексуального преследования детей сводятся к наказанию виновных в насилии, защите от них детей и обучении детей принципам самозащиты. Как видно из данной работы,

несмотря на многочисленные научно-исследовательские проекты, программы лечения не дают устойчивых результатов в области профилактики рецидивизма среди людей, совершивших насилие над детьми (Dewhurst & Nielson, 1999). Поэтому критические оценки существующих правовых санкций оправдывают ужесточение мер наказания для лиц, осужденных за подобные преступления (Vachss, 1999). Так, в некоторых штатах был принят закон, требующий обязательной регистрации лиц, освобожденных из тюрьмы после отбытия срока за педофилию, а также оповещения широкой общественности. Требования о регистрации и оповещении часто называют «законом Меган» (Megan's law) по имени Меган Канка (Megan Kanca), семилетней девочки из Нью-Джерси, которая в 1994 году была изнасилована и убита ранее осужденным преступником, переехавшим в дом напротив. Хотя конституционная правомерность таких законов вызывала у некоторых сомнения (Johnston, 1998), их оппоненты заявили, что эти законы символизируют фундаментальный сдвиг нашего отношения к таким преступлениям. Суть его заключается в переходе от попыток «излечить» преступников к защите общества от их деяний (Simon, 1998).

Большую часть преступлений, связанных с сексуальным насилием над детьми, совершают люди, знакомые с жертвой. Вот почему некоторые специалисты утверждают, что во многих случаях детям удастся избежать преследования, если проводить с ними обучающие мероприятия. В рамках таких программ следует рассказывать им о праве говорить «нет», о том, чем «нормальные» прикосновения отличаются от «ненормальных», и о том, как противостоять попыткам

взрослого принудить их к нежелательному интимному контакту.

[89]

Вероятно, наилучшим подходом к снижению высокого уровня сексуального насилия над детьми в нашем обществе является разработка эффективных программ, реализуемых на ранних этапах обучения ребенка. Как мы отмечали в главе «Сексуальность в детском и подростковом возрасте», родители зачастую избегают обсуждать со своими детьми проблемы секса. Поэтому было бы излишне оптимистично предполагать, что совершенствование коммуникации между родителями и детьми поможет защитить последних от насилия. Более того, нередко случается, что насилие совершают сами родители. Приводимые ниже рекомендации, которые мы заимствовали из работ целого ряда специалистов в области изучения сексуального насилия над детьми, направлены на предотвращение насилия. Они могут оказаться полезными для родителей, преподавателей и других категорий людей, работающих с детьми:

1. Поскольку возраст около 25 % жертв сексуального насилия составляет меньше 7 лет (Finkelhor, 1984a), чрезвычайно важно подготовить наглядные материалы для маленьких детей. Проследите, чтобы присутствовали и мальчики, ведь они тоже могут подвергнуться насилию.

2. Родителям и преподавателям удастся добиться много большего, если они будут выражаться просто и «переведут терминологию из области сексуального насилия на язык, понятный любому ребенку» (Finkelhor, 1984b, p. 3)

3. Говоря о сексуальном насилии, избегайте чрезмерного запугивания. Хотя немаловажно, чтобы дети были достаточно обеспокоены опасностью стать объектом насильственного поведения взрослых, тем не менее необходимо, чтобы они были и достаточно уверены в своей способности, случись что, избежать такой ситуации.

4. Не поленитесь обстоятельно объяснить, чем нормальные прикосновения (похлопывания, объятия, соприкосновения) отличаются от «ненормальных», создающих у ребенка ощущение дискомфорта или смущения. Можно объяснить, что «ненормальные» прикосновения — это когда кто-то касается того, что скрыто под трусиками, купальником или плавками. Обязательно объясните и то, что ребенку тоже не следует трогать взрослого в этих местах, даже если взрослый говорит, что в этом нет ничего страшного. Кроме того, полезно рассказать ребенку о нежелательных поцелуях (длительное соприкосновение губ или введение языка в полость рта).

5. Убедите детей, что у них есть права — право распоряжаться своим телом и право говорить «нет», когда прикосновения к их телу доставляют им неприятные ощущения.

6. Побуждайте детей сразу же рассказать кому-нибудь, если взрослый человек будет прикасаться к ним неподобающим образом или делать что-то неприятное для них. Особенно подчеркните, что не будете сердиться на них и что все будет в порядке, пускай даже этот человек сказал, что если они не сохранят случившееся в тайне, им несдобровать. Важно, чтобы дети поняли: что бы ни случилось, это будет не их

вина и им нечего будет стыдиться. Кроме того, предупредите, что, возможно, не все взрослые им поверят. Убедите их обращаться ко взрослым снова и снова до тех пор, пока не найдется кто-нибудь, кто поверит их словам.

7. Обсудите с детьми, какими приемами, возможно, будут пользоваться взрослые, чтобы вовлечь их в сексуальные действия. Например, научите их верить собственным чувствам если им покажется, что что-то не так. Пусть даже взрослый — их друг или родственник — будет утверждать, что все в порядке и что он «научит» их чему-то полезному. Учитывая, что многие взрослые прибегают к стратегии «это будет наш секрет», чрезвычайно полезно объяснить детям, чем секрет (что-то, что они никогда никому не расскажут, — неудачная идея) отличается от сюрприза (превосходная идея, так как, рассказав о нем чуть позже, можно сделать кому-то приятное).

8. Обсудите способы, с помощью которых можно избежать неприятных или опасных ситуаций. Объясните, что нет ничего постыдного в том, чтобы отчаянно завопить, закричать, убежать или воспользоваться помощью друга или доверенного взрослого.

9. Убедите детей, что следует четко и ясно сообщить взрослому, который прикасается к ним неподобающим образом, что они расскажут о происшедшем конкретному взрослому человеку. Из интервью, проводившихся с преступниками, совершившими насилие над детьми, стало известно, что многие из них отказались бы от своих замыслов, если бы ребенок предупредил, что расскажет об этом какому-то

определенному взрослому (Budin & Johnson, 1989; Daro, 1991).

10. Возможно, самое важное, что должно прозвучать в этой профилактической беседе с детьми, особенно если ее проводят родители, — это идея о том, что когда они вырастут и встретят любимого и дорогого им человека, они откроют для себя, насколько нежными и приятными могут быть такие интимные прикосновения. Если не затронуть в беседе позитивные аспекты сексуальной жизни, мы рискуем спровоцировать формирование у ребенка ярко негативного отношения к любым сексуальным контактам между людьми, независимо от природы этих взаимоотношений.

Задайте себе вопрос. Как, по вашему мнению, следует поступать с людьми, совершившими преступления на сексуальной почве, после их освобождения из тюрьмы?

Когда дети говорят

Гипертрофированная эмоциональная реакция со стороны родителей может только усугубить травму, переживаемую ребенком в результате сексуального контакта со взрослым (Davies, 1995). Рассказывая родителям о происшедшем, дети зачастую просто передают ощущение дискомфорта от того, смысл чего они так до конца и не поняли. Если родители приходят в состояния полного смятения, что вполне понятно в такой ситуации, реакцией детей может стать усугубление негативных ощущений. Они могут почувствовать эмоциональное отвержение, у них также может возникнуть ощущение, что они причастны к чему-то

ужасному. Нередко они чувствуют себя бесконечно виноватыми за то, что участвовали в происшедшем. Бывает, что дети считают себя виноватыми, даже если родители не выказали признаков стресса, поскольку чувствуют вину пристававшего к ним человека.

Очень важно, чтобы родители адекватно реагировали на известие о сексуальном насилии над их детьми. Такие инциденты нельзя замалчивать! Получив такое известие о собственном ребенке, родители, по возможности сохраняя спокойствие, должны предпринять все меры предосторожности и проследить, чтобы ребенок больше не оставался наедине с обидчиком. Зачастую дети многократно подвергаются приставаниям со стороны одного и того же человека, что заставляет их чувствовать свою вину и ответственность. Немаловажно убедиться, что ребенок застрахован от возобновления приставаний. Поскольку весьма вероятно, что ваш ребенок — не единственная жертва этого преступника, обязательно нужно сообщить о нем в полицию и тем самым уберечь других детей.

Вопрос для критического размышления. Если ребенок стал жертвой сексуального насилия, какие шаги нужно предпринять, чтобы, по возможности, облегчить нежелательные последствия происшедшего?

Сексуальные домогательства

Сексуальные домогательства широко распространены во всех сферах американского общества, будь то промышленность, армия или образование. Сексуальные домогательства — это больше, чем просто

требование сексуальной благосклонности. Если действия окружающих создают враждебную или напряженную рабочую обстановку и имеют сексуальную подоплеку, они также могут характеризоваться этим термином. Вот рассказ одной женщины:

«Я была первой женщиной, принятой на такой высокий пост. Я гордилась достигнутым и смотрела в будущее с оптимизмом, но все оказалось сложнее, чем я ожидала. Меня поражали отвратительные шутки и невероятно оскорбительные замечания, которые отпускали в мой адрес некоторые мужчины. Они забрасывали мой электронный ящик гадкими письмами, а по голосовой почте мне ежедневно приходили непристойные сообщения. Я поделилась со своим шефом и рассказала ему, насколько это меня обижает, но он ответил, что мне нужно стать «командным игроком» и что ребята таким образом просто приветствуют мое появление в коллективе. Может быть, мне не следует так волноваться, но происходящее сказывается на моей работе. Мне трудно сконцентрироваться, и я съеживаюсь каждый раз, когда прослушиваю пришедшие мне сообщения.» *(Из авторских архивов)*

Сексуальные домогательства. *Нежелательные сексуальные ухаживания, требования сексуальной благосклонности и другие вербальные или физические проявления сексуального характера на рабочем месте или в учебных заведениях.*

В начале 90-х годов сексуальные домогательства стали объектом самого пристального внимания со стороны общественности в результате двух инцидентов, широко растиражированных средствами массовой информации. Одно из них — это заявление

преподавателя юриспруденции Аниты Хилл о том, что она подвергалась сексуальным домогательствам кандидата в Верховный Суд Кларенса Томаса. Второй — это скандал «U.S. Navy's Tailhook», когда следователи из Пентагона обнаружили, что многие женщины подвергались нападениям и сексуальным домогательствам пьяных летчиков. Кроме того, получил широкую огласку иск с обвинением в сексуальных домогательствах, предъявленный Паулой Джонс президенту Биллу Клинтону. В этом разделе мы приводим определение сексуальных домогательств и обращаем особое внимание на специфику их проявлений на рабочих местах и в учебных заведениях.

Сексуальные домогательства на рабочем месте были запрещены в 1964 году Статьей IV Акта о гражданских правах. В 1980 году Комиссия по вопросу равных возможностей занятости (the Equal Employment Opportunity Commission, ЕЕОС) опубликовала справочник по сексуальным домогательствам. В этом справочнике отмечается, что противозаконны не только физические, но и словесные домогательства:

«Нежелательные сексуальные ухаживания, требования сексуальной благосклонности и другие устные или физические проявления сексуального характера составляют инцидент сексуальных домогательств в случае если: 1) подчинение этим требованиям является явным или скрытым условием трудовой занятости человека; 2) подчинение этим требованиям или отказ им подчиниться служат основанием для принятия управленческих решений о трудовом статусе этого человека, или 3) целью или последствиями этих требований является воспрепятствование выполнению человеком рабочих

задач или создание угрожающей, враждебной или раздражающей рабочей обстановки» (*Комиссия по вопросу равных возможностей занятости, 1980, р. 74676-74677*)

В справочнике ЕЕОС фигурируют описания двух типов домогательств. Одна из форм, которую обычно называют *услуга за услугу*, реализуется в контексте первых двух из описанных в справочнике ситуаций. В данном случае принятие нежелательных сексуальных ухаживаний является условием предоставления преимуществ на работе или в образовании, а также более благоприятного обхождения на рабочем месте или в образовательном учреждении (например, продвижения по службе или получения высоких оценок) (Pierce, 1994). Преследования же проявляются в репрессиях, которые следуют за отказом подчиниться (Charney & Russell, 1994).

Вторая форма сексуальных домогательств, которую часто называют *враждебной или раздражающей рабочей обстановкой*, в справочнике ЕЕОС описана в контексте третьей ситуации. Этот тип сексуальных домогательств меньше заметен, но, вероятно, более распространен, чем модель *услуга за услугу*. В этом случае один или несколько руководителей, сотрудников, учителей или студентов предпринимают настойчивые шаги с тем, чтобы создать на рабочем месте или в учебном заведении невыносимую обстановку враждебности и нетерпимости по отношению к кому-то. В отличие от типа *услуга за услугу* для домогательств второго типа не принципиально, чтобы участники были облечены разной властью и наделены разными полномочиями. Тем не менее не исключено, что это своего рода попытка защитить свой статус и положение, поскольку вторжение

женщин в традиционно мужские сферы власти и привилегий часто воспринимается мужчинами как угроза (Dall' Ara & Maass, 1999).

Ситуации, составляющие этот последний тип сексуальных домогательств, стали предметом неутрачивающих споров о том, что же такое враждебная или раздражающая рабочая обстановка. По сути дела враждебной считается обстановка, когда любой здравомыслящий человек в одних и тех же или похожих обстоятельствах расценивает действия обидчика(ов) как враждебные, раздражающие и угрожающие.

Иллюстрацией к интерпретации с позиции здравомыслящего человека служит решение Верховного суда США, который единогласно признал, что женщина из штата Теннесси подверглась сексуальному домогательству посредством создания враждебной атмосферы, «которая существенно сказывалась на психологическом благополучии здравомыслящего человека» (Судья Сандра Дей О'Коннор, запись для суда в *Harris v. Forklift Systems*, 92 US 1168, 1993). В данном случае начальник жертвы (мужчина и президент компании): 1) настаивал, чтобы она доставала монеты из переднего кармана его брюк; 2) отпускал насмешки по поводу размера ее ягодиц; 3) в присутствии посторонних называл ее «толстозадой»; 4) намекал, что если бы она оказывала сексуальные услуги, то сколотила бы хорошее состояние. Адвокат подсудимого безуспешно пытался выдать эти действия за шутки без злого умысла. Случай примечателен и тем, что не было ни сексуального шантажа, ни нежелательных прикосновений. Тем не менее Верховный Суд признал, что здравомыслящий

человек посчитал бы такие оскорбительные выпады сексуального характера обидными и раздражающими.

Уровень и разновидности сексуального преследования на работе

Сексуальные домогательства на работе могут принимать самые разные формы. Вначале это могут быть замечания сексуального характера; сексистские комментарии; вторжение в личное пространство; безуспешные, но непрекращающиеся приглашения на свидание; унижительные, несправедливые высказывания; вождедеющие взгляды и/или присвистывания; оскорбительная грубая речь а также демонстрация предметов, материалов или картинок сексуального характера, что создает враждебную или раздражающую обстановку. Некоторые из этих действий занимают «промежуточное» положение, так как не все относятся к ним как к настоящему сексуальному домогательству. Тем не менее они тоже переходят в эту категорию, если продолжают даже после того, как «жертва» попросила их прекратить.

К сексуальным домогательствам на рабочем месте средней степени тяжести относятся непристойные «описательные» комментарии по поводу фигуры и сексуальной привлекательности, сексуальные предложения, не связанные непосредственно с трудовой деятельностью, устные нападки сексуального характера, а также нежелательные физические прикосновения, не имеющие сексуального подтекста. В жесточайшем своем проявлении сексуальные домогательства на работе могут представлять собой требования шефа об оказании ему

сотрудником сексуальных услуг, выполнение которых является условием сохранения рабочего места или повышения по службе; нежелательный физический контакт или действия сексуального характера, а также сексуальное насилие, которое, впрочем, случается реже.

Распространенность сексуальных домогательств

Число жалоб на сексуальные домогательства, ежегодно поступающих в ЕЕОС, за последнее десятилетие выросло более чем в 2 раза. Так, если в 1989 году было подано 5623 иска, то в 1998 году количество исков составило уже 15 618 (Jorgenson & Wahl, 2000). В ходе ряда исследований также было обнаружено, что сексуальные домогательства на рабочих местах теперь происходят чрезвычайно часто (Sev'er, 1999; Welsh, 2000). Вероятно, самыми надежными из имеющихся на сегодня данных можно считать результаты общенационального исследования с привлечением более 24 000 служащих. Это исследование, проводившееся в строгом соответствии с определением сексуального домогательства, предложенным ЕЕОС, выявило показатель «ответов» на уровне 85 %. Так, 42 % женщин и 15 % мужчин из более чем 20 000 респондентов сообщили, что им приходилось быть объектом сексуальных домогательств (U.S. Merit System Protection Board, 1981). С тех пор эти цифры несколько выросли и составили соответственно 44 % среди женщин и 19 % среди мужчин (U.S. Merit System Protection Board, 1986). По данным других исследований, уровень сексуальных домогательств среди работающих женщин колеблется от 50 % (Gutek, 1985; Loy & Stewart, 1984) до 66 %

(MacCinon, 1979). Исследование, проводившееся в 1995 году с участием 90 000 женщин, находящихся на действительной службе в армии, выявило, что не менее половины респонденток, независимо от рода войск, в которых они служат, утверждали, что к ним применялись сексуальные домогательства (Firestone & Harris, 1999; Vistica, 1996).

[90]

Сфера сексуальных домогательств не ограничивается низкооплачиваемыми рабочими местами или какими-то особыми профессиональными сферами. Оно существует во всех профессиях и на любом уровне. Например, недавно одна высокопоставленная женщина, служащая в армии (в чине генерала), выступила с заявлением о сексуальных домогательствах в свой адрес, которое получило подтверждение в результате расследования (Myers, 2000; Ricks & Suro, 2000). Хотя некоторые считают, что чаще всего сексуальные домогательства происходят в условиях старой экономики с ее более традиционными ценностями, число жалоб на домогательства среди сотрудников интернет-компаний непрерывно растет (Ligos, 2000). К тому же отдельные исследования показали высокий уровень сексуальных домогательств и в медицинских учреждениях. По результатам одного из исследований, выборку которого составили 133 врача, 73 % женщин-респонденток и 22 % мужчин, по их словам, подвергались сексуальным домогательствам во время прохождения клинической ординатуры (Komaromy et al., 1993). В другом исследовании с участием 496 медсестер было обнаружено, что 82 % из них подвергались домогательствам на работе (Grieco, 1987).

Сексуальные домогательства на рабочем месте со стороны представителей того же пола

За последние годы случаи сексуального домогательства со стороны лиц того же пола становятся все более насущной проблемой не только на рабочих местах, но и в американских судах. Оказалось, что людям, подвергшимся сексуальным домогательствам представителей того же пола, не просто добиться удовлетворительного решения суда, независимо от их собственной сексуальной ориентации. Такая неблагоприятная ситуация обусловлена как отсутствием федерального закона, запрещающего сексуальные домогательства непосредственно со стороны лица того же пола, так и тем, что многие суды узко интерпретируют главу VII как запрещающую дискриминацию только между мужчиной и женщиной (Lapdau, 1997). Проблема однополых сексуальных домогательств представляется судам слишком сложной, и за годы их работы было принято немало весьма противоречивых решений. Однако в марте 1998 года Верховный Суд США аннулировал принятое ранее решение и постановил, что сексуальные домогательства на рабочем месте, когда обидчик и жертва принадлежат к одному и тому же полу, запрещены главой VII. Чтобы обойти «бреши» в главе VII, адвокаты жертв однополых сексуальных домогательств нередко оказываются перед необходимостью доказать, что обидчик действовал в «сексуальных интересах». Иногда это очень сложно, поскольку чаще всего ответчики заявляют о своей гетеросексуальной ориентации. Более того, в некоторых

случаях истцы-гомосексуалисты боятся «разоблачения», а гетеросексуальные участники процесса боятся, что их заподозрят в принадлежности к сексуальным меньшинствам (Gover, 1996).

Последствия сексуальных домогательств на рабочем месте для жертвы

Сексуальные преследования в данной форме также могут повлечь за собой серьезные последствия. Сексуальные домогательства на работе могут существенно «подкосить» финансовое состояние, затруднить карьерный рост, подорвать психологическое и физическое здоровье жертвы, а также сказаться на качестве выполняемой работы и на личной жизни пострадавшего (Charney & Russell, 1994; Rhode, 1997). Порой финансовые последствия отказа сносить домогательства бывают более чем ощутимыми, особенно для служащих низших чинов. Многие жертвы не могут допустить увольнения, особенно если на их попечении находится семья. Другие считают, что найти новую работу невероятно сложно, и предпочитают оставаться на прежней. Если их уволят за неуступчивость, они не смогут получить компенсацию по безработице, а даже если они ее получат, то это будет лишь крупица в сравнении с их прежним доходом.

Данные различных исследований показали, что у подавляющего большинства (от 75 до 90 %) сотрудников, подвергшихся сексуальным домогательствам, возникают такие нежелательные психологические реакции, как приступы плаксивости, снижение самооценки, чувства гнева, унижения, стыда, смущения, тревоги,

раздражительности, отчуждения, уязвимости, беспомощности и апатии (Charney & Russell, 1994; Jorgenson & Wahl, 2000; Sev'er, 1999). Ощущения неполноценности и беспомощности, о которых рассказывают жертвы сексуальных домогательств, сродни переживаниям жертв изнасилования (Safran, 1976). Помимо прочего, жертвы домогательств нередко упоминают о целом ряде физических симптомов, которые непосредственно связаны с давлением, сопровождавшим преследование.

Как противостоять сексуальным домогательствам на работе

Если вы столкнулись с сексуальными домогательствами на работе, у вас есть несколько вариантов поведения. Перечисленные ниже рекомендации помогут вам противостоять этим домогательствам:

1. Если вы подверглись изнасилованию или попытке изнасилования или стали жертвой сексуального нападения, вы можете предъявить обидчику обвинение в уголовном преступлении.

2. Если домогательство ограничилось только попыткой изнасилования или нападения, поговорите с человеком, его совершившим. Четко объясните, что совершаемое им или ею — это сексуальное домогательство, что вы не намерены это терпеть и что если это будет продолжаться, вы подадите жалобу в соответствующие инстанции. Возможно, вы предпочтете изложить суть происшедшего и ваше к этому отношение

в письме, адресованном к человеку, совершившему домогательство (копию письма оставьте у себя). В этом письме нужно указать те или иные подробности инцидента, выразить недвусмысленный протест против таких недостойных предложений и заявить, что вы намерены предпринять более серьезные меры, если они немедленно не прекратятся.

3. Если, несмотря на прямое устное и/или письменное сопротивление, сексуальные домогательства не прекращаются, возможно, стоит обсудить это со своим непосредственным начальником и/или с начальником обидчика.

4. Если ни начальство, ни сам инициатор домогательств не реагируют на ваши жалобы должным образом, вы вправе обратиться за поддержкой к коллегам. Возможно, вы обнаружите, что кроме вас в компании есть и другие жертвы домогательств. Обсуждение сложившейся ситуации с мужчинами и женщинами, внушающими вам доверие, может оказаться достаточным для прекращения домогательств. Не забывайте об ответственности за изложенные факты, так как подобные действия могут закончиться судебным процессом по обвинению в клевете.

5. Если все ваши попытки разрешить эту проблему внутри компании окажутся безуспешными или если вы будете уволены, понижены в должности или не получите продвижения по службе из-за стремления положить конец домогательствам, вы можете обратиться с официальным заявлением в комиссию по правам человека вашего города или штата или в управление по делам трудоустройства и занятости (они могут называться иначе). Помимо прочего вы можете

обратиться в местный офис комиссии по вопросу равных возможностей и занятости, финансируемую из федерального бюджета, с просьбой о расследовании этой ситуации.

6. И наконец, возможно, вы захотите подать иск о судебном разбирательстве по факту сексуальных домогательств. Иск можно подавать в федеральные суды, апеллируя к Акту о гражданских правах. Кроме того, вы можете апеллировать к городским законам или законам штата, запрещающим дискриминацию на рабочих местах. Более того, один и тот же иск можно направить в целый ряд судебных органов. Если, прежде чем подавать иск в суд, жертва домогательств сначала попыталась разрешить проблему внутри компании, суд, скорее всего, вынесет решение в ее пользу.

В последнее время в американских компаниях к проблеме сексуальных домогательств на рабочем месте относятся весьма щепетильно. Это происходит отчасти благодаря тому, что такое поведение сотрудников наносит вред моральному состоянию коллектива и сказывается на продуктивности труда, отчасти в связи с решениями судов, которые назначают жертвам крупные денежные компенсации. По оценкам, убытки, понесенные компанией «Фортуна 500» в связи с сексуальными домогательствами, ежегодно составляют по меньшей мере 6 миллионов долларов (Rhode, 1997). В 1998 году компания «Мицубиси Мотор» согласилась выплатить 34 миллиона долларов в качестве компенсации женщинам, которые якобы подверглись сексуальным домогательствам. Поскольку глава VII возлагает на компанию ответственность за сексуальные домогательства, совершаемые ее сотрудниками, во

многих корпорациях проводятся обучающие программы по вопросам сексуальных домогательств.

Тем не менее, несмотря на проведение этих программ, в коммерческих сферах, а также в армии немало женщин предпочитают молчать о сексуальных домогательствах, которым они подверглись. Тому есть много причин, в том числе нежелание ставить под угрозу свою карьеру (Becker, 2000) и страх, что официальные заявления не помогут, а только навлекут на них негативное отношение со стороны окружающих (Martin & Gudadagno, 1999). Действительно, последнее из проводившихся исследований показало, что, хотя женщины, заявлявшие об инцидентах сексуальных домогательств, отличались более высокими показателями уверенности в себе, другие мужчины и женщины оценивали их как менее надежных и менее женственных.

Сексуальные домогательства в образовательных учреждениях

Сексуальные домогательства имеют место и в образовательных учреждениях. Студенты колледжей нередко оказываются в неприятных ситуациях, когда получают предложения сексуального характера со стороны своих преподавателей. Эта разновидность домогательств распространяется как на студентов, так и на студенток. Но чаще всего обидчиками становятся преподаватели-мужчины, а жертвами — молодые студентки (Kelly & Parsons, 2000).

Задайте себе вопрос. Подвергались ли вы сами или кто-нибудь из ваших знакомых сексуальным домогательствам?

Сексуальные домогательства также имеют место в старшей и даже в средней школе. В 1992 году Верховный Суд США постановил, что каждый школьный округ несет ответственность за сексуально-агрессивную обстановку, создаваемую персоналом школы, и в случае причинения вреда кому-либо будет отвечать перед судом. Однако Верховному Суду пора распространить зону ответственности и на сексуальные домогательства со стороны ровесников. Тем не менее в ситуациях сексуальных домогательств со стороны ровесников многие окружные суды предоставляют учащимся возможность апеллировать к главе IX, Закону о гражданских правах от 1972 года. Этот закон запрещает школам, находящимся на федеральном обеспечении, препятствовать своим учащимся в реализации каких бы то ни было возможностей на основании половой принадлежности (Scher, 1997). Более того, Департамент образования США опубликовал справочник по сексуальным домогательствам со стороны ровесников, где ясно сказано, что школа, не принимающая мер по пресечению домогательств такого рода, может лишиться федерального финансирования (Scher, 1997).

Сексуальные домогательства в учебных заведениях несколько отличаются от происходящего на рабочих местах. В первом случае учащийся/студент, столкнувшийся с нежелательными сексуальными выпадами в свой адрес, имеет возможность выбрать другого преподавателя или научного руководителя. Служащий же, напротив, весьма ограничен в

возможностях избежать домогательств и при этом сохранить рабочее место. Однако средством для сексуального давления на студентов может быть их желание получить хорошую оценку, рекомендательное письмо, интересную работу или возможность реализовать научный проект (Riger, 1991).

Как правило, студенты с большей наивностью, чем служащие, воспринимают перспективу сексуальных отношений с человеком, который может помочь им получить образование или сделать карьеру. В этом скрыт колоссальный потенциал для недостойной эксплуатации свойственной молодым наивности и их благоговения перед престижем и властью. Более того, данные подтвердили, что студенты, подвергавшиеся сексуальным домогательствам, «недоумевали, добились ли они таких успехов в учебе своим умом или благодаря сексуальному интересу к ним со стороны преподавателя» (Satterfield & Muehlenhard, 1990, p. 1).

Все больше колледжей и университетов проводят политику, запрещающую преподавателям назначать свидания студентам. Споры о романах между преподавателями и студентами на фоне решения о запрете таких отношении разгорелись с новой силой. Причиной этого было широко бытующее мнение, будто романтические отношения в таких парах только с виду кажутся взаимными, тогда как, на самом деле это совсем не так. По сути дела, возможность преподавателей и/или научных руководителей «управлять» судьбами студентов, выставляя им оценки и давая рекомендации, часто толкает последних на уступки ради того, чтобы продолжать обучение, или ради будущих перспектив (Begley, 1993).

Распространенность сексуальных домогательств в учебных заведениях

Так каков же уровень сексуальных домогательств в учебных заведениях? Исследование, проводившееся среди старшеклассников в Калифорнии, показало, что около 50 % девушек-респонденток в тот или иной период времени подвергались сексуальным домогательствам (Roscoe et al., 1994). Результаты другого исследования с участием свыше 1000 канадских девушек, учащихся 7-12-х классов, показали, что за последние 6 месяцев 23 % из них хотя бы раз подверглись сексуальным домогательствам (Bagley et al., 1997). Данные исследований, выборки в которых составляли студенты колледжей и университетов, свидетельствуют о том, что, по словам респонденток, от 20 до 40 % ныне учащихся и от 30 до 50 % выпускниц хотя бы однажды стали объектом сексуальных домогательств в стенах своего учебного заведения (Kalof et al., 2001; Rubin & Borgers, 1990; Sundt, 1994). Поскольку в большинстве исследований, проводившихся в колледжах, участвовали только девушки-студентки, информация, касающаяся домогательств в адрес молодых людей, весьма ограничена. Однако существующие данные свидетельствуют, что от 9 до 29 % мужчин-выпускников за годы учебы подвергались сексуальным домогательствам (Kalof et al., 2001; Mazer & Percival, 1989; Sundt, 1994). По результатам различных исследований, проводившихся с участием студентов медицинских учреждений, оказалось, что от трети до половины респондентов стали жертвами сексуальных

домогательств в школе. В женской выборке были получены значительно более высокие показатели (Baldwin et al., 1991; Richman et al., 1992; Wolf et al., 1991).

Студенты не единственные, кто страдает от сексуальных домогательств в учебных учреждениях. Женщины-преподаватели не менее уязвимы для подобных проявлений. Исследование, проведенное на репрезентативной выборке женщин-преподавателей из 270 колледжей и университетов, показало, что 24 % профессоров, 20 % доцентов, 13 % ассистентов и 9 % преподавателей подвергались сексуальным домогательствам (Dey et al., 1994).

Как противостоять сексуальным домогательствам в стенах университета

Что же делать, если вы подверглись сексуальным домогательствам в стенах университета? Некоторые студенты предпочитают выходить из положения, перейдя в другую группу, сменив руководителя или вообще оставив учебу. Однако студенту, ставшему объектом домогательств, мы бы посоветовали сообщить об этом. Таким образом возможно будет пресечь неподобающие действия и снизить вероятность, что и другие студенты станут жертвами этого преподавателя (обычно человек, преследующий студентов своими домогательствами, выбирает несколько объектов). Возможно, стоит поговорить с заведующим кафедрой, на которой работает недобросовестный педагог, или с деканом. Если вас не удовлетворит полученный ответ, обратитесь к коменданту университетского городка или в

департамент, который занимается вопросами гражданских прав или «позитивных действий». [91] Несмотря на то что, вероятно, вас беспокоят проявления дискриминации при выставлении оценок, или возможность того, что вас исключат из учебного учреждения, федеральная программа позитивных действий препятствует дискриминации людей, которые с чистой совестью предъявляют к рассмотрению иски о сексуальных домогательствах. Более того, за уличенным в этом преподавателем установят пристальное наблюдение, и крайне маловероятно, что он снова возьмется за свое.

Резюме главы

Изнасилование

— Хотя юридическое определение изнасилования варьирует в зависимости от штата, в большинстве штатов закон трактует изнасилование как половой акт, осуществленный с помощью физического принуждения или под угрозой такового с целью подавить сопротивление жертвы.

— Хотя данные неопровержимо свидетельствуют о большой распространенности изнасилований, точные данные об истинном числе изнасилований и их жертвах в Соединенных Штатах Америки получить очень непросто.

— Многие мифы, касающиеся изнасилований, возлагают вину за преступление на жертву и оправдывают нападавшего.

— Нередко изнасилование становится результатом процессов социализации в обществах «провоцирующих насилие». Эти процессы прославляют мужское насилие, учат мальчиков быть агрессивными и ущемляют права женщин на участие в экономических и политических аспектах жизни.

— Мужчины в нашем обществе нередко демонстрируют черствость в отношениях с женщинами, что наряду с убеждением, что «сильный имеет право», создает культурологическую основу для совершения изнасилований и других форм сексуального принуждения.

— Широкая демонстрация сексуального насилия в средствах массовой информации способствует более лояльному отношению к изнасилованиям, снижению восприимчивости к трагедии насилия и, возможно, даже усугублению склонности мужчин к сексуальному насилию в отношении женщин.

— У насильников часто обнаруживается большой опыт совершения сексуальных преступлений, изнасилований и фантазий о насилии. Известно также, что многие из них в детстве сами перенесли сексуальное насилие. Кроме того, им свойственны озлобленность, направленная на женщин, и искаженное восприятие совершаемых ими изнасилований.

— Невозможно выделить какие-либо особые черты личности или поведенческие модели, характеризующие насильников. Лица, составляющие эту группу, демонстрируют широкий спектр индивидуальных различий.

— Свыше 50 % американок, ставших жертвами изнасилований, сообщают, что впервые перенесли насилие в возрасте моложе 18 лет.

— Хотя в подавляющем большинстве случаев жертвами изнасилований становятся женщины, согласно существующим данным, около 3 % мужчин также подвергались сексуальным нападениям.

— Мужчины, перенесшие сексуальное насилие, часто страдают от тяжелых последствий этого происшествия, схожих с теми, о которых рассказывают женщины, ставшие жертвами изнасилований.

— Социобиологическая точка зрения, согласно которой изнасилование является эволюционно детерминированной формой поведения, не получила достаточной поддержки.

— Большинство изнасилований совершают люди, знакомые со своими жертвами.

— Сексуальное принуждение во время свидания чрезвычайно распространено. Жертвами становятся как мужчины, так и женщины, но к женщинам чаще применяют физическую силу с целью принудить их к нежелательному сексуальному контакту.

— Существует целый ряд наркотиков, «способствующих изнасилованиям на свиданиях», которые применяются непорядочными людьми, чтобы одерживать сексуальные победы и подавлять волю своих жертв.

— Во все времена изнасилование было стратегией военных действий. Оно направлено не только на то, чтобы унижать женщин и властвовать над ними, на войне

это еще и способ разрушения семейных и социальных связей.

— Жертвы изнасилований нередко переживают тяжелые эмоциональные и физические страдания, которые приводят к возникновению посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

— Жертвы сексуальной агрессии считают, что индивидуальное или групповое консультирование, направленное на оказание поддержки, нередко помогает облегчить тяжесть травмы, полученной во время изнасилования.

Сексуальное насилие над детьми

— Сексуальным насилием над детьми считается половой контакт между взрослым и ребенком. Обычно выделяют сексуальное насилие над детьми, совершаемое посторонними лицами, получившее название педофилии или сексуального приставания к детям, и инцест, то есть сексуальный контакт ребенка с кем-то из его родственников.

— Сексуальное насилие над детьми чаще всего совершают мужчины, которые приходятся своей жертве родственниками, друзьями или соседями.

— Хотя «классического профиля» педофила до сих пор не существует и единственное, что нам известно об этих преступниках, это то, что большинство из них мужчины и что они, как правило, были знакомы со своими жертвами, о них есть также и особые сведения. Так, известно, что они, как правило, отличаются

застенчивостью, страдают от одиночества, консервативны, чрезвычайно склонны к морализаторству или религиозности. Нередко они испытывают трудности в установлении социальных и сексуальных взаимоотношений со взрослыми людьми, ощущая собственную неполноценность и несостоятельность.

— Некоторые педофилы в детстве сами перенесли сексуальное насилие. Многие из мужчин, вступающих в инцестуальные связи, вынесли модели инцестуального поведения из семей, в которых выросли.

— Получить точные статистические данные о распространенности инцестов и педофилии в американском обществе достаточно сложно. По разным данным, число девочек, ставших жертвами сексуального насилия, колеблется от 20 до 33 %, тогда как аналогичный показатель для мальчиков варьирует от 9 до 16 %.

— Согласно данным одного из исследований, количество мальчиков, подвергшихся сексуальному насилию в Соединенных Штатах Америки, может оказаться значительно выше, чем считалось прежде.

— Не утихают споры о том, возможно ли, чтобы человек вытеснил воспоминания о сексуальном насилии, а затем внезапно или постепенно «восстановил» их после предъявления стимулов, ассоциативно связанных с происшедшим.

— Широкое распространение получили проявления педофилии в киберпространстве, и ввиду отсутствия других эффективных средств защиты ответственность за защиту детей ложится, главным образом на родителей.

— Сексуальное насилие может стать для ребенка тяжелым травмирующим событием и спровоцировать возникновение эмоциональных проблем, грозящих привести к длительным негативным последствиям.

— Взрослые, перенесшие в детстве сексуальное насилие, рассказывают, что у них отняли детскую невинность, что их нормальное сексуальное развитие было прервано, испорчено, о том, что их предали. Кроме того, для них характерны такие особенности, как низкая самооценка и трудности в установлении благополучных сексуальных и эмоциональных отношений.

— Существует целый ряд программ лечения для жертв сексуального насилия, перенесенного в детстве, — от индивидуальной и групповой терапии до семейного консультирования с участием самой жертвы и ее или его партнера.

— Очень важно говорить с детьми о том, как можно защититься от сексуального насилия. Дети должны знать о том, чем «нормальные» прикосновения отличаются от «ненормальных», о том, у них есть права, о том, что они могут рассказать о насилии, не боясь обвинений, и о том, как избегать неприятных ситуаций.

Сексуальные домогательства

— Сексуальные домогательства — это любое нежелательное внимание сексуального характера с чьей-либо стороны на работе, создающее дискомфорт и/или препятствующее выполнению должностных обязанностей.

— В справочнике Комиссии по вопросу равных возможностей занятости фигурируют описания двух типов домогательств. В первом случае, получившем название *услуга за услугу*, студента или служащего ставят перед фактом, что если он не уступит сексуальному натиску, то это повлечет за собой проблемы в учебе или работе. Во втором случае действия руководителей, коллег, преподавателей или студентов создают на рабочем месте или в учебном заведении «напряженную или враждебную обстановку».

— Глава VII Акта о гражданских правах от 1964 года запрещает сексуальные домогательства. Компания несет ответственность за домогательства, осуществляемые ее сотрудниками.

— По оценкам, число женщин, подвергающихся сексуальным домогательствам на работе, варьирует от 44 до 88 %. Аналогичный показатель для мужчин составляет около 19 %.

— Несмотря на то что проблеме сексуальных домогательств со стороны представителя того же пола уделяется все больше внимания, жертвам такого рода инцидентов обычно сложно добиться сатисфакции в американских судах.

— Жертвы сексуальных домогательств часто страдают от целого ряда негативных финансовых, эмоциональных и физических последствий происшедшего.

— Сексуальные домогательства имеют место и в образовательных учреждениях. Чаще всего обидчиками становятся преподаватели-мужчины, а жертвами — студентки.

— Данные исследований свидетельствуют, что от 20 до 40 % учащихся студенток, от 30 до 50 % выпускниц и от 9 до 29 % студентов хотя бы однажды становились объектом сексуальных домогательств в стенах своего учебного заведения.

Рекомендуемая литература

BART, PAULINE; & O'BRIEN, PATRICIA (1985). *Stopping Rape: Successful Survival Strategies*. New York: Pergamon Press.

Великолепный и очень полезный обзор различных стратегий по снижению риска стать жертвой сексуального нападения.

BASS, ELLEN & DAVIS, LAURA (1988). *The Courage to Heal*. New York: Harper & Row.

Яркая, волнующая книга, цель которой — помочь женщинам, перенесшим сексуальное насилие в детстве, оправиться от возникших в результате эмоциональных последствий.

BROWMILLER, SUSAN (1975). *Against our Will: Men, Women, and Rape*. New York: Simon & Schuster.

Предлагает многогранное исследование феномена изнасилования с точки зрения феминизма, представляя изнасилование как акт власти и господства.

COLAO, FLORA; & HOSANSKY, TAMAR (1983). *Your Children Should Know*. New York: Bobbs-Merrill.

Прекрасная книга, написанная увлекательным стилем, в которой представлена подробная информация

о предотвращении сексуального насилия над детьми и стратегиях борьбы с такими инцидентами. Дети, родители, учителя, специалисты в области здоровья — каждый может извлечь пользу, прочитав этот великолепный текст.

FRANCKE, LINDA BIRD (1997). *Ground Zero: The Gender Wars in the Military*. New York: Simon & Schuster.

Нравоучительное повествование о том, насколько часто женщины, служащие в армии, становятся неизменным объектом унижительного и пренебрежительного обращения, в том числе сексуальных домогательств и нападок.

GRAUERHOLZ, ELIZABETH & KORALEVSKI, MARY (Eds.) (1990) *Sexual Coercion: A Sourcebook on its Nature, Causes, and Prevention*. Lexington, MA: Lexington Books.

Бесценное собрание статей, которые проливают свет на природу сексуального принуждения в разных его формах, а также рекомендации по его предотвращению.

GROTH, A. NICHOLAS (1979). *Men Who Rape*. New York: Plenum.

Написанная руководителем программы для насильников в Коннектикуте, книга содержит важные сведения о характере и мотивации насильников.

MALTZ, WENDY (2001). *Sexual Healing Journey*. New York: HarperCollins.

Превосходная книга, которая помогает жертвам сексуального насилия и их партнерам осознать происшедшее и оправиться от последствий сексуального нападения.

PARROT, ANDREA; BECHHOFFER, LAURIE (Eds.) (1991). *Acquaintance Rape: The Hidden Crime*. New York: Wiley.

Замечательная книга, в которой приводится всесторонний анализ характера и распространенности изнасилований знакомыми, а также даются любопытные советы по их профилактике и лечению последствий.

SCARSE, MICHAEL (1997). *Male on Male Rape: The Hidden Toll of Stigma and Shame*. New York: Insight Books.

Восхитительная книга, написанная специалистом по профилактике изнасилований, который сам пережил подобное. Автор исследует влияние изнасилования представителем того же пола как на жертву, так и на общество в целом.

SANDEY, PEGGY REEVES (1996). *A Woman Scorned: Acquaintance Rape on Trial*. New York: Doubleday.

Первоклассный текст, написанный выдающимся антропологом, который провел широкомасштабное кросс-культурное исследование изнасилований, проанализировал несколько судебных разбирательств по обвинению в изнасиловании (например, боксера Майка Тайсона) и описал культурные традиции, благодаря которым США являются обществом, «провоцирующим насилие».

SHAPIRO, FRANCINE & FORREST, MARGOT (1997). *EMDR: The Breakthrough Therapy for Overcoming Anxiety, Stress and Trauma*. New York: Basic Books.

Великолепное введение в десенсибилизацию и повторную коррекцию глазодвигательных реакций (ДПГР), один из наиболее эффективных методов лечения сексуальных травм.

Ресурсы

Кризисные центры для жертв изнасилования перечислены в телефонных справочниках многих городов. Кроме того, жертвы сексуального нападения могут звонить в Национальную сеть по вопросам изнасилований, домогательств и инцестов (The Rape, Abuse and Incest National Network, RAINN) (800-656-HOPE), Вашингтон, DC. Эта организация помогает обратившимся связаться с местными кризисными центрами для жертв насилия.

Сетевые ресурсы

Rape, Abuse and Incest National Network (Национальная Сеть по вопросам изнасилований, домогательств и инцестов)

www.rainn.org

Некоммерческая организация национальная сеть по вопросам изнасилований, домогательств и инцестов публикует на своем сайте новости, телефоны горячих линий, список местных кризисных центров и статистические данные по уровню изнасилований и инцестов.

Sexual Assault Information Page (Информационная страница о сексуальном насилии)

www.cs.utk.edu/~bartley/saInfoPage.html

Этот сайт содержит информацию и контакты по проблемам сексуального насилия, включая изнасилования знакомыми, сексуальное насилие над детьми, инцест, изнасилование и сексуальное нападение незнакомцев. Помимо прочего, здесь представлена информация о кризисных центрах, группах поддержки и консультационных группах, а также об университетских ресурсах по всей стране. Среди обсуждаемых проблем — рогипнол — один из так называемых «наркотиков, способствующих изнасилованию на свидании».

National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information(Национальный сайт центра обмена информацией о насилии над детьми и проблеме заброшенности детей)

www.calib.com/nccach

Эта страница содержит большое количество информации о благополучии ребенка, включая обсуждение проблем сексуального насилия в детстве. Здесь приводится статистика, законы штатов, информационные листы и базы данных с возможностью поиска.

Information on Sexual Harassment(Информация о сексуальном домогательстве)

www.de.psu.edu/harassment/

Интерактивное исследование проблемы сексуальных домогательств — вот тематика сайта, который приглашает посетителей не только ознакомиться с определениями домогательства, но и применить их к повседневным ситуациям. Здесь рассматриваются исследования «конкретных ситуаций», есть возможность оценить собственное поведение. Приводятся

федеральные законы и законы штатов, а кроме того подробности рассмотрения громких дел в судах.

Глава 15. Секс на продажу

Порнография

Что такое порнография? Какие технологические усовершенствования со времен средних веков сделали порнографию более доступной? Чем отличается эротика от порнографии и как определить границы непристойного? К каким выводам пришли две федеральные комиссии по порнографии? Как Интернет способствует распространению сексуально откровенных материалов?

Проституция

Как Интернет меняет характер проституции? В чем преимущества и недостатки легализации и декриминализации проституции? В чем различия мужской и женской проституции? Кто получает финансовый доход от проституции?

«Для меня порнография — это грязные и непристойные журналы и фильмы, которые смотрят и читают старые извращенцы. Я не люблю порнографию. На меня она не оказывает никакого эффекта. Мне нравится видеть обнаженных женщин наяву. Я люблю смотреть на женщину в постели. Но мне кажется, не имеет смысла «заводиться» от просмотра журналов и кинофильмов. Порнография унижает женщин и создает о них неправильное представление в глазах молодых людей.» *(Из авторских архивов)*

«Однажды я обнаружила, что когда мы вместе с моим партнером просматриваем порнографию, я сильно возбуждаюсь и завожусь. Я выпускаю свою дикую сексуальность на волю. Однажды я так завелась, что весь вечер заставляла его делать все, что мне нравится. То он должен был быть грубым, деспотичным, то, наоборот, нежным и чутким. К тому же мы пробовали заниматься сексом в разных местах — на кофейном столике, шезлонге или кушетке. Секс нас так измотал, что мы заснули обнаженные посреди комнаты на полу, сплетясь в объятиях. По-моему, и мой партнер и я только выиграли от того, что стали включать порнографию в наш секс. Нам стало так уютно вдвоем, мы стали ближе друг к другу и поняли, что секс — хорошая вещь.» *(Из авторских архивов)*

В этой книге мы рассказали о разных сторонах сексуальности. Мы начали с аспектов биологии и поведения в сфере секса и пришли к разрешению сексуальных и социальным проблем. Тем не менее мы не затронули еще одну сторону секса. Это секс как бизнес. То есть когда деньги идут в обмен на сексуальную стимуляцию. Мы увидим в этой главе, какие противоречия связаны с продажей сексуальных услуг и каковы последствия «секса на продажу». Далее мы подробно исследуем порнографию и проституцию. Также мы включим в обзор другие виды сексуального бизнеса. Мы исследуем некоторые социальные и правовые аспекты порнобизнеса. Но сначала мы дадим описание порнографии и проанализируем ее. Ведь теперь порнографию стали включать в изучение на старших курсах университета как достойную и актуальную тему для анализа (Atlas, 1999).

Порнография

В общем, **порнографией** называется любой письменный, визуальный или аудиоматериал, в котором изображается сексуальная деятельность или гениталии. Цель этого материала — вызвать у зрителя сексуальное возбуждение.

***Порнография.** Визуальные и письменные материалы сексуального характера, которые используются для сексуального возбуждения.*

Краткий исторический обзор

Графические изображения и письменные источники с образами сексуального характера вовсе не изобретения современности. Даже на стенах пещер мы находим доисторические изображения половых актов. В древнеиндийском учебнике любви — *Камасутре* (около 400 года до н. э.) в описании конкретных сексуальных техник объединяются философские подходы к сексуальности и духовности. Японские графические изображения коитуса в технике *schungaï* в гравюрах на дереве, датируемые 1600–1700 годами, считаются истинными произведениями искусства. В Древней Греции и Риме изображения любовных сцен часто использовались для украшения домашней утвари и элементов архитектуры.

После появления христианства и падения Римской империи на Западе наибольшее влияние и авторитет

приобрела христианская церковь. В Средние века церковь контролировала производство письменных источников и произведений искусства. Таким образом, она налагала ограничения и на все, что было связано с сексом. Монахи от руки переписывали книги той эпохи, а богатства церкви давали ей возможность заказывать и оплачивать большинство произведений искусства. Однако когда в 1450 году Иоганн Гутенберг изобрел типографский станок, то монополия церкви на рукописные издания подошла к концу (Lane, 2000). После первого издания Библии в некоторых типографиях стали издавать порнорассказы, которые, как считалось, помогали народу освоить грамоту (Johnson, 1988). К середине XVI века книгоиздание настолько широко распространилось, что вышло из-под влияния и контроля церкви. В связи с этим папа Павел IV издал первый в истории список запрещенных книг (Lane, 2000).



Эротическая скульптура в индийском храме, построенном приблизительно в 1000 году до н. э.

Следующим технологическим новшеством, которое способствовало распространению порноматериалов,

была фотография. Фотографию изобрели еще до начала Гражданской войны. С приходом фотографии эротические дагерротипы и фотографии стали настолько распространены, что Конгресс принял первый закон в США, запрещающий распространение непристойностей (Johnson, 1998). К середине 1800-х годов уже выпускалось большое количество порнолитературы. Это были книги «советов» с ярко выраженным сексуальным уклоном и бесчисленные дешевые порнороманы. Все это, а также выпуск в Америке скандального английского романа «Фанни Хилл» (Fanny Hill) побудило политиков издать законы, запрещающие публикацию и продажу порноматериалов. Энтони Комсток, служащий и бухгалтер, был лидером этой кампании. Его назначили специальным агентом Министерства почтового сообщения США и общества борьбы с пороком. Несмотря на то что борьба Энтони Комстока с Маргарет Зангер, распространявшей информацию о контрацептивах и противозачаточные средства по почте не имела успеха, Комсток заявлял, что осудил более 3600 людей и уничтожил более 160 тонн порнографических книг. К 1890-м годам настроение в обществе изменилось — в нем перестали поощрять гневные преследования Комстоком порнографии. Его попросту стали считать старомодным и провинциальным. Гораздо важнее то, что монополия отправки почты на пароходах была уничтожена. Появились железные дороги и автомобили, частные судовые компании, а впоследствии и самолеты. Поэтому все труднее становилось контролировать выпуск и распространение порнографии (Lane, 2000).

В 1953 году вместе с выходом первого номера журнала «Плейбой» порнобизнес вышел из подполья и превратился в индустрию, которая стала приносить

миллиарды долларов. Поколение Второй мировой войны приобрело 50 000 копий первого номера. А рост читателей этого журнала в следующем десятилетии сделал его издателя Хью Хефнера мультимиллионером. Изменилось отношение и к откровенным сексуальным фильмам. До 1973 года, когда вышел фильм «Глубокое горло», порнофильмы распространялись исключительно на подпольном рынке. Это был первый взрослый фильм, привлечший широкую аудиторию, в том числе и женщин, в кинотеатры категории «Икс». Это финансово успешный фильм категории «Икс» рассказывал о женщине, у которой клитор был в горле. Этот фильм собрал 100 миллионов долларов от проката в кино и на видео и создал новые рынки порнографических фильмов.

После приговора Верховного суда США в деле «Миллер против Калифорнии» в 1973 году Конгресс принял федеральный закон о запрете производства и распространения порнографии. Консервативные политические и религиозные группы сконцентрировали основное внимание на вредном влиянии порнографии и порноиндустрии. В средствах массовой информации подчеркивалось негативное воздействие порнографии на отдельных людей. Также говорилось о плохом обращении с женщинами в этой индустрии и о возросшей преступности вокруг порномагазинов и кинотеатров для взрослых. Тем не менее, по мере того как цензура порнографии становилась более жесткой, возникали новые технологии. Такие технологии становилось все труднее контролировать, а порнобизнес с их помощью становился даже более прибыльным. Кроме того, с приходом кабельного телевидения и появления видео и Интернета порнография стала частным делом. Те, кто раньше не отваживался ходить в соответствующий

кинотеатр или книжный магазин, смогли смотреть порнофильмы у себя дома. Впоследствии потребители превратили порнографию в бизнес, приносящий 8 миллиардов ежегодно. (Bryne & Osland, 2000).

Одновременно с кабельным телевидением и видео появились и первые персональные компьютеры. Многие же сетевые технологические новшества быстро развивались именно за счет сексуальной индустрии (Carnes, 2000). С этого времени Интернет превратился в бизнес по продаже секс-продукции, приносящий около 2 миллиардов долларов в год. Приблизительно 100 000 веб-сайтов стали предлагать тот или иной вид секса. Приблизительно 200 веб-сайтов на темы секса появляются каждый день (Lane, 2000). Среди них растет число сайтов, созданных женщинами, и число сайтов специально для женщин (Beer, 1999). Довольно много людей посещают взрослые сайты. Так, например, в январе 1999 свыше 98 000 людей посетили 5 лидирующих бесплатных порносайтов, и почти 20 000 подписались на 5 самых популярных платных порносайтов. Этот рынок, по всей видимости, еще не исчерпан. Он имеет большой потенциал, хотя 75 % американцев пока не пользуются домашним Интернетом (Lane, 2000).

Таблица 15.1. Новинки видео за 1997 год

Голливуд 471

Индустрия порнофильмов 7852

(*Источник: Lapham, 1997.*)

Типы сексуально откровенных материалов

Под термином «порнография» обычно объединяют любые сексуально откровенные материалы. «Жестким» порно обычно называются откровенные изображения гениталий, в то время как в «мягком» порно гениталии показывают мало. Тем не менее **эротика** отличается от порнографии. И это не зависит от степени откровенности материала. Происхождение этих двух слов поможет объяснить различие этих терминов. Корень *порно* в слове *порнография* обозначает *проституцию*, или *женщин-пленниц*. Дополнительное значение здесь — доминирование женского начала. *Эротика* же происходит от слова *эрос*, или страстная любовь (Steinem, 1998). Эротика отображает «сексуальность с выражением взаимности, уважения, привязанности и равноправия» (Stock, 1985, p. 13). По мере того как все больше женщин начинает заниматься выпуском сексуально откровенных материалов, эротика в них начинает доминировать над порно. Так, например, фильмы для взрослых компании *Femme Productions* подчеркивают чувственные линии тела и движений. Другие фильмы, такие как фильмы Нины Хартли «Руководство по куннилингусу» и «Видеоуроки для шлюх и богинь», способствуют развитию и выражению женщинами сексуальных желаний и фантазий. Кроме того, некоторые сексуально откровенные видеофильмы предназначены для сексуального образования взрослых. Они нацелены на то, чтобы пары могли усовершенствовать свои отношения, лучше общаться и больше экспериментировать (Atlas, 1999).

Эротика. Чувственное, страстное и уважительное изображение сексуальности.

Существуют общераспространенные представления о том, что женщины считают романтику сексуальной, а мужчинам больше нравится откровенный секс. Однако, как показало исследование студентов колледжа от 21 года и старше, паттерны сексуально возбуждающего у мужчин и женщин имеют много общего. Исследователи выбрали четыре отрывка из видео. В каждом из них были представлены различные сильные или слабые проявления любви и страсти в соединении с большей или меньшей степенью сексуальной откровенности («жесткое» порно или «мягкое» порно из «Икс»-маркированных материалов). Как показало исследование, мужчины и женщины одинаково реагировали на выражение любви и страсти в фильмах с ярко выраженной сексуальностью. И мужчины и женщины считали наиболее возбуждающими те видео, которые были одновременно и очень романтичными, и при этом сексуально откровенными. Исследователи решили, что подобные результаты могут указывать, по крайней мере по отношению к людям с высшим образованием, на интеграцию любви и страсти с сексуальным возбуждением (Quackenbush et al., 1995).

Если попытаться отделить эротику от порнографии, то можно отметить, что в порнографии изображаются и особо акцентируются гениталии, безличные половые акты, неравенство власти мужчин и женщин и разная степень агрессивности. В обычных «сюжетах» гетеросексуальных фильмов категории «Икс» рассказывается о женщинах, которые становятся сексуальными игрушками и охотно выполняют любую прихоть мужчин (Zillman & Bryant, 1982). *Унижающая*

порнография принижает, обезличивает и порочит тех, кто в ней изображается. Так, одной из форм такой порнографии является присутствие расовых стереотипов в межрасовой порнографии (Cowan & Campbell, 1994). В *порнографии насилия* представлена агрессия и жестокость. Жестокость может принимать форму изнасилования, избиения, расчленения и даже убийства (Dopperstein et al., 1987). Например, *Hustler*, журнал, выпускающий «жесткое» порно и выходящий самыми большими тиражами в мире, представляет такие примеры. Так, там были изображены женщины, висящие на крюках для мяса, в их гениталии вставлялись различные предметы. Или, например, показано, как мужчина заставляет свою жену расставить ноги, а в ее гениталии заползают тараканы (Schroeder, 1995; Steinem, 1997). Много унижающей и даже жестокой порнографии встречается в рекламе. Жестокие и унижительные фантазии часто можно встретить и в чатах. Такие названия, как «Женщины-мученицы», «Дочка сосет папе», можно легко найти в Интернете (Michaels, 1997). В одном исследовании сравнивались порножурналы, видеофильмы и сайты в Интернете с порноматериалами. В результате было выявлено, что сайты содержали гораздо больше материалов с образами сексуального насилия, чем другие средства информации (Barron & Kimmel, 2000).

Некоторые наблюдатели выразили тревогу, связанную с влиянием порнографии на интимные отношения между мужчинами и женщинами. В порнографии часто изображается, как мужчина завоевывает женщину и добивается успеха, а не взаимное наслаждение партнеров. Порнография ограничивает чувственность мужчин слишком частым и

навязчивым использованием пениса (Steinem, 1998). В порнографии распространяется миф о том, что настоящий мужчина всегда должен быть готов к сексу и всегда, когда это возможно, должен «заполучить это». При этом не учитываются ни желания его партнера, ни его собственная сложная психика (Zilbergelt, 1978). Кроме того, в порнографии, как правило, изображают женщин, легко отзывающихся на практически любую стимуляцию со стороны мужчины. Когда в реальной жизни женщина не реагирует так, как в порнофильме, то мужчина может почувствовать себя неадекватно или подумает, что его обманули. Мужчины и женщины после просмотра порно иногда сомневаются в нормальности проявлений собственной сексуальности. Как показало одно исследование, и мужчины и женщины после неоднократного просмотра порно испытывали меньше удовлетворения от физической привлекательности своих партнеров и секса с ними. (Zillmann & Bryant, 1988b).

[92]

Вышеописанные категории необходимы в качестве рабочей модели для осмысления различных типов сексуально откровенных материалов. Однако следует отметить, что в реальной жизни такие разграничения не всегда возможны. «То, что для одного человека порнография, для другого — эротика, а то, что для одного человека эротика, у другого отобьет аппетит к обеду» (Kirpnis, 1996, p. 64). То, что может оказаться безобидным в одной ситуации (например, когда пара использует эротическое видео, чтобы изучить разные способы занятия любовью), может быть потенциально вредным в другой (так происходит, когда дети получают доступ к сексуально откровенным материалам в Интернете). Поэтому с порнографией связано множество

сложных проблем в сфере законодательства. В этом разделе мы рассмотрим три вопроса, особенно трудных с точки зрения законодателей. Что такое непристойность? Должна ли свобода слова защищать порнографию и непристойности? Как нужно регулировать распространение порнографии?

Вопрос для критического размышления. Какие примеры эротики и порнографии вы встречаете в рекламе?

Вопрос для критического размышления. Можете ли вы привести примеры из современной порнографии, которые бросают вызов социальному и политическому лицемерию?

Что такое непристойность?

Термин **непристойность** (obscenity) характеризует то или иное явление как оскорбительное. Такое определение не имеет никакой юридической силы. На протяжении многих лет законодательными органами предпринимались попытки дать новое определение непристойного. Однако эти попытки не имели абсолютного успеха. Первые постановления американских судов рассматривали материал как непристойный, если он оскорблял или нравственно развращал того, кто им пользовался. (Впоследствии суды столкнулись с проблемой выявления вреда, наносимого человеку непристойными материалами.) С 1957 года американский Верховный Суд установил три критерия оценки непристойности:

1. Основная тема материала в целом должна вызывать *непристойный* интерес к сексу, похоть.

2. Материал должен с очевидностью нарушать современные нормы общества.

3. Материал не должен представлять серьезной литературной, художественной, политической или научной ценности (Miller v. California, 413 U.S. 15, 1973; Roth v. United States, 354 U.S. 476, 1957).

Непристойный. Термин, который предполагает индивидуальное или общественное суждение о чем-либо как об оскорбительном.

Критики указывают, однако, что и эти критерии все же очень субъективны (Penley, 1996). В конечном итоге *похоть* (навязчивый интерес к сексу) всегда зависит от зрителя или читателя, так же как и суждение о том, обладает ли данное произведение серьезной художественной или иной ценностью. Субъективность этих критериев в отношении суждений о непристойности, возможно, наиболее точно описывает судья Верховного Суда Поттер Стюарт. Он говорит, что трудно дать логическое определение непристойности. «Однако я всегда понимаю, что это такое, когда я это вижу» (Jacobellis v. Ohio, 379, U.S. 197, 1965). Общественные представления о непристойности также существенно варьируются. Во многих больших городах открыто рекламируют и показывают практически все типы откровенно сексуальных фильмов. А в других местах, особенно в маленьких сельских общинах, такие книги и журналы, как «Плейбой», запрещены. Также в некоторых обществах были сочтены непристойными и вследствие этого изъяты из школьных библиотек такие книги, к примеру, как «Ультрафиолет», «Наши тела сами по себе» и журнал «Ms.» (Klein, 1999). В последнее время, однако, параметры «общественного» стали довольно туманными

из-за технологии кабельного телевидения, видео и интернета. Все это используется в уединении частных домов, где общественные нормы непристойного перестают действовать (Lane, 2000). Тем не менее суды, дельцы порнобизнеса и разного рода активисты с обеих сторон продолжают бороться с легальным определением непристойности. Это связано со спором вокруг Первой поправки к американской Конституции, по которой непристойность просто не может быть незаконной. Ведь эта поправка гарантирует свободу слова и печати.

На грани. *Порнография как социальная критика*

На протяжении истории порнография играла роль социальной критики, так как в ней использовались откровенно сексуальные тексты и образы, которые попирали социальные и политические нормы. Критик масс-медиа Лаура Кипнис утверждает: «Порнография имеет много применений помимо классического» (1996, р. 165). Порнография всегда бросала вызов лицемерию и социальным ожиданиям со стороны политики, организованной религии, а также средних, профессиональных и высших классов (Beck, 1999; Kipnis, 1996; Penley, 1996). В разные периоды истории люди в той или иной степени использовали порнографию для политических и иногда подрывных целей. Во времена Французской революции порнография помогала подстрекать бедных бороться против короля и королевы. Печатались и распространялись сотни памфлетов. В них «развращенный» секс связывался с материальными излишками и политической коррупцией королевской семьи (Beck, 1999).

Порнография также бросала вызов ограничениям женской сексуальности. В 1700-х годах, как предполагалось, добродетельные женщины должны были чувствовать отвращение к сексу. Женщины же — героини романов, нарушавшие установленный социальный порядок, всегда в конечном счете оказывались несчастными или погибали. В 1748 году в Великобритании был впервые опубликован роман Джона Клиленда «Фанни Хилл». Этот роман стал знаменит по большей части из-за удачного окончания сексуальных приключений главной героини, чем из-за самого сексуального содержания романа. Констанс Пенли, профессор университета, читающая курс по порнографии, также поддерживает эту точку зрения. Она отмечает, что самая распространенная тема популярной порнографии — «это утопическое желание мужчин жить в мире, где общественные нормы не требуют от женщин утверждения своей меньшей заинтересованности в сексе по сравнению с мужчинами» (1996 р. 18). Пенли также отстаивает точку зрения, что современная порнография бросает вызов культуре и содержит идеи, противоречащие распространенным представлениям о сексуальности и гендерных ролях (Penley, 1996).

Роль современной порнографии как социальной и политической критики станет очевидной, если рассмотреть ее именно с этой точки зрения. Так, журнал «Хастлер» решительно отличается от журналов «Плейбой» и «Пентхаус». Последние ориентированы на потребителей, ищущих богатства и положения в обществе, думающих о своей внешней привлекательности. Это мир, в котором все женщины жаждут секса, а мужчины — настоящие племенные жеребцы. Журнал же «Хастлер» объединяет показ

обнаженных тел и вульгарных изображений с нападками на «истеблишмент» — политическую власть, организованную религию и классовые привилегии. Так, например, в фотомонтаже 1989 года, который назывался «Прощание с Рейганом: последний удар Ронни» очевидна острая социальная и политическая критика. Лица политической элиты того времени приставлены к обнаженным телам, совершающим взаимные «непристойные» действия. Текст, сопровождающий фотографию, гласит: «Вот уже восемь великих для верховной элиты лет, как они осуществляют... радикальный налоговый план, который вдвое сократил налоги для богачей, но удвоил груз налогов для простых рабочих... Более 100 человек безжалостно уволены за нарушение этики и разного рода «преступления». И все это наследие правления Рейгана... и нам еще долгие годы предстоит чувствовать веяние политики сексуального запугивания громилы Эда Миза, особенно если учесть, что в Верховном суде заседают консервативные шлюхи» (Kipnis, 1996, p. 152–153).

Другие виды порнографии нарушают общепринятые представления о вкусе, красоте, манерах и социальных условностях. Можно увидеть такие откровенные сексуальные изображения, как «похотливая бабушка» или сексуальные акты с использованием пеленок, веревок, когда партнеры наносят друг другу удары, дрессируют друг друга и занимаются садомазохизмом. Или, к примеру, трансгендерная порнография. Она разрушает всякую последовательную концепцию гендера или сексуальной ориентации. В ней изображаются мужчины, одетые в женское белье, и транссексуалы с грудями и пенисами, занимающиеся сексом с самими собой, а также с партнерами того же или другого пола.

Вероятно, наиболее яркий пример функции порнографии как отрицания социальных норм современной культуры — это демонстрация образов, отвергнутых современными культурными стереотипами. Так, к примеру, это порнография с изображениями полных людей. В такого рода порнографии не соблюдаются никакие социальные приличия. В журналах и видеофильмах, таких как, например, «Жизнь с толстыми», «Слониха Изабель», показаны полные обнаженные женщины (от 200 до 500 фунтов) в сексуальных взаимодействиях. Тот факт, что полные женщины оказываются эротически привлекательными для некоторых людей, вызывает в современной культуре относительно большую тревогу и враждебность по отношению к полным людям. Конечно же, это просто усвоенная нами мода, порождающая такие стойкие предпочтения, как, к примеру, «литые мускулистые тела (у мужчин и женщин), а также большая грудь или телосложение «вешалки» у женщин» (Kins, 1996, p. 95). Многие не верят в то, что полное мясистое тело может возбуждать. И этот факт указывает на то, как всеобщее подчинение культурным стереотипам формирует границы «нормального». На практике сексуальная привлекательность и популярность полных или худых людей определяется историей и культурой. Статус худощавых людей сейчас изменился по сравнению с прошедшими четырьмя столетиями, когда предпочитали округлые и пышные формы. Раньше худоба не считалась сексуально привлекательной, потому что она ассоциировалась с бедными слоями населения и плохим здоровьем.



Порнография может являться средством ниспровержения и использоваться в политических целях. Например, в тех случаях, когда она связывает «развращенные» формы секса с политической коррупцией. Эта иллюстрация показывает то, как представитель низшего класса удовлетворяет сексуальный аппетит королевы Марии-Антуанетты. Это означает, что король не в силах контролировать сексуальные похождения своей жены, а также не может быть уверенным в собственном отцовстве. А если он не может навести порядок в собственном доме, то его способность править страной и руководить своим народом ставится под сомнение (Beck, 1999)

Должна ли свобода слова защищать непристойные материалы?

Таким образом, еще одна юридическая проблема вокруг понятия непристойного связана с Первой поправкой к Конституции, которая гарантирует свободу слова и печати. Можно ли применить эти

конституционные способы защиты и к непристойным материалам? В решении 1957 года Верховный Суд объявил, что гарантии Первой поправки нельзя применять решительно ко всем непристойным материалам.

Те, кто выступает против ограничений свободы слова, считают, что такие законы посягают на свободу личного выбора человека и дают возможность судебной власти интерпретировать весьма широкий спектр сексуальных изображений как порнографические. Например, в 1992 году в Канаде организация, выступающая против порнографии, убедила Верховный Суд Канады считать караемой по закону непристойностью любое произведение, которое унижает женщину и лишает ее человеческого достоинства. После этого работниками таможни было конфисковано множество книг из более половины всех канадских магазинов книг для женщин. Официальные чиновники постоянно наведывались и в книжные магазины для геев и лесбиянок. Этот факт был ярким отражением ненависти к гомосексуалистам и представлений о том, что любое изображение однополой эротики является «унизительным» (Strossen, 1995). То, что произошло в Канаде с этим законом, свидетельствует об опасности, связанной с законами о цензуре. Цензура начинает использоваться для того, чтобы предоставить право решения тем, кто обладает большой политической властью. И более того, она неизбежно оказывается направленной против самих женщин, особенно против тех, кто бросает вызов традиционным гендерным ролям. В качестве примера можно привести один из судебных процессов начала XX века. С помощью федеральных законов законодатели преследовали Маргарет Зангер за

то, что она печатала информацию о контрацепции (McElroy, 1995). Вызывают тревогу и антисексуальные предрассудки. Ведь в этих законах преследуется только открытое изображение секса, якобы оскорбляющее женщин. Сама же по себе женофобия в целом и ее проявления в соответствующих образах и материалах, зачастую унижающих женщин, в законе не оговорены (Gillespie, 1994).

Некоторые страны не заботятся о разграничении вопроса о свободе слова в целом и в отношении сексуальных материалов как таковых. Например, в Китае с 1989 года запрещен выпуск почти всех письменных, аудио- и визуальных материалов, касающихся какого бы то ни было проявления сексуального поведения. Правительство утверждает, что выпуск таких материалов ведет к росту сексуальной преступности. Для нарушающих этот закон назначается суровое наказание. Издатели подвергаются аресту, и по крайней мере 20 человек были приговорены к смерти за продажу порнографии (Pan, 1993).

Задайте себе вопрос. А какие типы сексуально откровенных материалов, по вашему мнению, нужно подвергать цензуре?

Комиссии по непристойности и порнографии

За прошедшие четыре десятилетия было назначено две президентские комиссии для рассмотрения вопросов порнографии. Эти комиссии пришли к двум абсолютно разным заключениям. Так, в конце 1960-х годов президент Линдон Джонсон назначил Комиссию по непристойности и порнографии. Эта комиссия должна

была изучить, какое воздействие на людей оказывают порнография и откровенные сексуальные материалы. Отчет этой комиссии был опубликован в 1970 году. Комиссия изучила эффекты легализации порнографии в Дании (порнография была узаконена в Дании в 1967 году). Комиссия также проанализировала данные различных исследований в США и разработала свои рекомендации.

Комиссия обнаружила, что в Дании продажи порнопродукции после ее легализации уменьшились (хотя возросли продажи порнопродукции иностранным туристам). Возросшая же доступность порнографии после ее легализации не привела к росту сексуальной преступности. Однако трудно установить взаимосвязь между причиной и следствием. Например, легализация могла привести к более терпимому отношению к таким менее значительным правонарушениям, как эксгибиционизм, что, в итоге, выражается в более редких случаях преследования таких проявлений по закону. Исследования в США также не обнаружили взаимосвязи между законами о порнографии и данными об изнасилованиях и сексуальных оскорблениях (Winick & Evans, 1996).

Отчет 1970 года также проанализировал текущие исследования и показал, что преступники, попавшие в тюрьму за совершение сексуальных преступлений, потребляли порно не чаще, чем другие заключенные или те, кто не сидел в тюрьме. Комиссия, таким образом, подвела итог исследованию воздействия сексуально откровенных материалов. Она отметила тот факт, что после просмотра порноматериалов студентами колледжа, добровольно участвовавшими в исследовании, никаких существенных и длительных изменений в их поведении

не происходило. На основе этой информации комиссия рекомендовала отменить все законы, запрещающие взрослым получать доступ к порнографии. Тем не менее президент Никсон и Сенат США отвергли эти рекомендации.

Комиссия Миза

В 1986 году президент Рональд Рейган назначил еще одну комиссию для изучения порнографии. Это была Комиссия по порнографии министра юстиции США (ее еще иногда называют Комиссией Миза, в честь министра юстиции того периода Эдвина Миза). Эта комиссия основывала свои выводы скорее на политике и общественном мнении, а не на научном исследовании. В результате этого она пришла к совершенно иным выводам по сравнению с предыдущей комиссией и разработала новые рекомендации. В докладе Комиссии Миза делается вывод о том, что порнография со сценами насилия становится причиной сексуально агрессивного поведения по отношению к женщинам. В этом докладе также подчеркивается то, что унижающая порнография часто как способствовала одобрению насилия, так и становилась в некоторых случаях причиной самого сексуального насилия. В главе «Сексуальные преступления» подробно обсуждается исследование данных вопросов.

Комиссия Миза, однако, пошла еще дальше. Некоторые члены этой комиссии считали, что даже эротика, без изображения жестокостей и насилия

губительно влияет на нравственность общества. Ведь она якобы способствует распущенности и внебрачному сексу.

Таким образом, Комиссия Миза рекомендовала следующее:

— Решительное ужесточение законов в отношении преследования порнографии.

— Граждане могут подавать жалобы, оказывая давление на законодательную систему, брать под наблюдение бизнес, связанный с продажей сексуально откровенных материалов, и бойкотировать его.

— Запретить показ кабельных каналов с порнофильмами.

— Запретить секс по телефону.

— Сделать уголовно наказуемым хранение материалов с детским порно.

Многие данные Комиссии Миза оказались такими же противоречивыми, как и данные Комиссии по непристойности и порнографии 1970 года. Так, например, многие критикуют выводы комиссии в отношении порнографии со сценами насилия. Как обнаружило большинство исследователей в этой области, на агрессивные тенденции мужчин влияет любой материал, содержащий жестокость, будь то порнография или нет. Ведущие исследователи критиковали отчет Комиссии Миза, потому что он игнорировал «неизбежный вывод о том, что именно насилие, независимо от того, сопровождается оно сексом или нет, оказывает наиболее губительный эффект. Все материалы, связанные с насилием, независимо от того, сексуально откровенные

они или нет... провоцируют насилие по отношению к женщинам» (Donnerstein & Linz, 1986, p. 5).

Продолжается и живая дискуссия о том, должна ли свобода слова защищать сексуально откровенные материалы. Сторонники гражданских свобод выступают в пользу гарантий Первой поправки к Конституции и поддерживают возможность неограниченного доступа взрослых к порнографии. Они считают, что любая цензура противоречит конституции. В ответ на отчет Комиссии Миза, Союз американских гражданских свобод (The American Civil Liberties Union, ACLU) счел, что многие его ограничения «непосредственно ударяют не только по Первой поправке, но и посягают на такие ценности гражданских свобод, как частная жизнь и возможность выбора» (American Civil Liberties Union, 1986, p. 4). А еще более точно высказался владелец журнала *Hustler* Гарри Флинт: «Если первая поправка защитит такого мерзавца как я, она защитит и всех вас» (Alter, 1996).

Верховный Суд по-прежнему сталкивается с проблемами цензуры, особенно когда речь идет о новых технологиях. Например, в 1997 году было принято очень важное постановление, касающееся Интернета и сексуально откровенных материалов. Оно защищало права пользователей сети в соответствии с Первой поправкой. Решение суда в деле «Рено против Союза американских гражданских свобод» заключалось в следующем: в связи с тем что Интернет собирает больше людей для коммуникации, чем какие бы то ни было другие средства, его нужно «больше всего защищать от государственного вторжения» (Beck, 1999, p. 83). Но еще до выхода этого постановления многие формы цензуры стали просто невозможны благодаря Интернету. Ведь сеть Интернет используется, как правило, в частной

жизни людей, в их домашнем уединении. Порнография также пользуется большим спросом и составляет значительную часть американского бизнеса, потому что она приносит огромную прибыль (Klein, 1999/2000).

Как надо регулировать распространение порнографии?

Третий трудный вопрос касается распространения порнографии. Как сделать так, чтобы люди, которые имеют право использовать порнографию, получали бы к ней доступ; те, кого нужно от нее защищать, кто не желает с ней сталкиваться или кому она может повредить, не соприкасались бы с этими материалами?

Хранение или распространение порнографии?

Уже давно перед законодателями стоит проблема того, как отделить обладание порнографией от ее распространения. В 1969 году Верховный Суд США постановил, что частное хранение порнографии не является преступлением и не преследуется по закону (Stanley v. Georgia, 394 U.S. 557). Однако распространение и продажа порноматериалов регулируется правительством. Федеральные законы запрещают трансляцию, отправку по почте, импорт и транспортировку между штатами материалов, содержащих непристойности. Тем не менее к 1990-м годам лишь некоторые из подобных материалов стали считаться откровенно непристойными. После появления

сети Интернет такие ограничения для подавляющего большинства сексуально откровенных материалов, фигурирующих в Сети, перестали быть актуальными.

Распространение порнографии и развитие бизнеса, связанного с сексом, также зависит от постановлений местного законодательства. Во многих городах ограничиваются районы, где могут размещаться магазины для взрослых и порнокинотеатры (Bernstein, 1999; Lopez, 2000). Из-за таких ограничений в некоторых городах встречается особенно много центров распространения порнографии. Такими районами стали «Зона Комбат» в Бостоне и на Северном побережье и район Тендерлуэн в Сан-Франциско. В других штатах законы запрещают ограничивать территории для порнобаров и взрослых видеосалонов (Bates, 1995).

Можно спорить с тем, должны или нет местные власти защищать своих граждан от нежелательного показа порнографии в общественных местах, как, например, в витринах магазинов книг для взрослых или видеомagasинов. Соседство с магазином книг для взрослых или салоном эротического нижнего белья может принести вред гражданам, ведь стоимость такого жилья автоматически снижается. Зато когда кто-то получает доступ к порносайтам в Интернете в своем собственном доме, это никоим образом не затрагивает интересы соседей и других жителей данного района (Lape, 2000).

Детская порнография

Детская порнография не включена в Первую поправку к Конституции о свободе слова. Как указывается во многих местных и федеральных законах, производство, продажа и дистрибуция сексуальных изображений детей до 18 лет является незаконной. Федеральный закон также запрещает продажу и распространение сексуальных изображений взрослых женщин, которые притворяются малолетними. Акт 1996 года по борьбе с детской порнографией стал беспрецедентным шагом в этой области. Этот акт запретил воспроизводство детского порно на компьютере. Этот акт впервые запретил продажу и дистрибуцию вымышленных образов, а не изображений реальных людей (Lane, 2000). Детская порнография была намечена одной из основных целей преследования службами Министерства юстиции. Агенты федеральных служб в Интернете выдавали себя за владельцев книжных магазинов, таким образом были арестованы многие изготовители детского порно. Кроме того, списки тех, кто посещает веб-сайты, помогает властям находить и преследовать тех, кто занимается детским порно.

Проституция

Проституция— это обмен сексуальных услуг на деньги. Она считается незаконной во всех штатах США, кроме Невады. Чаще всего под проституцией подразумевают продажу женщиной сексуальных услуг мужчине. Однако транзакции между двумя мужчинами также весьма распространены. Гораздо реже мужчина продает свои услуги женщине. Обнаженные танцовщики, те, кто занимается сексом по телефону и Интернету, и

актеры порновидео также составляют часть секс-индустрии.

Проституция (prostitution). Предоставление сексуальных услуг за деньги.

Обмен секса на деньги встречается и помимо проституции. В рекламе часто встречается тема обмена «товаров на секс». В феврале же 2000 года по телевидению показали фильм «Кто хочет выйти замуж за миллионера»? В этом фильме изображены некоторые стороны распространенных отношений между мужчинами и женщинами, напоминающие проституцию (Peuser, 2000b). Существует много способов обмена финансовыми ресурсами между мужчинами и женщинами за секс. Часто бывает так, что женщина выходит замуж за того, кто может ее обеспечить, а не за того, кого она любит. Иногда жена старается доставить мужу сексуальное удовольствие, прежде чем попросить денег. Также если женщина хочет расторгнуть брак, но продолжает жить в браке ради экономического статуса, то она играет роль проститутки (Ridgeway, 1996).

История проституции

Проституция существовала на всем протяжении истории, и ее называют «древнейшей профессией». Тем не менее ее значение и смысл менялись в различные периоды истории и в разных обществах. В Древней Греции к этой практике относились терпимо. В отдельные периоды греческой истории гетеры ценились за то, что они были не только хорошими сексуальными партнерами, но и могли поддерживать глубокое интеллектуальное

общение. В других древних сообществах проституция была частью религиозных ритуалов. Часто проститутки и мужчины вступали в сексуальные отношения в храмах, и эти половые акты считались священными. В некоторых культурах мужчина в таких действиях считался представителем божества. В средневековой Европе к проституции относились терпимо, а общественные бани предоставляли возможности для контактов между клиентами и проститутками. В Англии в период Викторианской эпохи проституция считалась скандальной, но все же необходимой составляющей. Ведь она обеспечивала сексуальную и социальную свободу мужчинам. К примеру, связь какого-нибудь мужчины среднего класса с проституткой считалась гораздо менее порочной, чем его связь с женой или дочерью другого представителя среднего класса (Taylor, 1970).

[93]

Как и многие другие стороны секс-индустрии, Интернет оказал большое влияние на «древнейшую профессию в мире». В частности, это касается рынка проституции. На веб-сайтах предлагаются самые различные «эскорты» с широким ассортиментом физических, интеллектуальных и сексуальных развлечений. Так, это может быть игра в рабство, садомазохизм или исполнение любых фантазий. Проститутка и клиент общаются по электронной почте, так что это исключает сутенеров и бордели. Проститутки, таким образом, получают всю прибыль от заработков. Киберпроституция крайне редко преследуется по закону (Shuger, 2000).

Проститутки и их клиенты

Проституция существует, потому что есть потребность в таких услугах. Клиенты проституток — это, как правило, белые средних лет, представители среднего класса, женатые (Adams, 1987). В одном исследовании мужчин, которые пользовались услугами проституток, выяснилось, что 93 % мужчин вступали в контакт с проститутками раз в месяц или чаще (Freund et al., 1991). Секс с проститутками подразумевает сексуальный контакт или эякуляцию. При этом партнеры не намерены строить дальнейшие интимные отношения. Все это исключает риск того, что человеку откажут, и дает возможность испробовать те виды сексуальных техник, которые клиент проститутки не стал бы использовать в общении с постоянным партнером.

Ни одна теория не в состоянии объяснить мотивацию проституток. Тут действует ряд психологических, социальных факторов, экономическая обстановка и общее окружение. Главным фактором, определяющим решение стать проституткой, является экономический стимул (McElroy, 1995). Как показало одно исследование проституции, «некоторые занимаются проституцией по собственной воле или пользуясь правом сексуальной свободы, других стесняют плохие экономические условия или у них недостаточно лучших альтернатив, третьих же склоняют к проституции обманом, насилием или денежной зависимостью» (Lim, 1998, p. v). Этот последний путь к проституции недавно стал вызывать сильную тревогу в обществе. О нем рассказывается во вставке «Сексуальная эксплуатация детей и женщин во всем мире».

Лики сексуальности. *Сексуальная эксплуатация детей и женщин во всем мире*

Сексуальная эксплуатация детей и женщин превращается во всемирную индустрию, приносящую многомиллионную прибыль. Бедность, политическая нестабильность и войны делают женщин и детей уязвимыми для подобной эксплуатации (Gordy, 2000). В Америке, по недавним оценкам государственного департамента приблизительно 50 тысяч женщин и детей оказываются рабами американской секс-индустрии. Торговцы вывозят женщин и детей из Азии, Латинской Америки и Восточной Европы, обещая им устройство на работу. На самом же деле цель этих дельцов — просто продать свой живой товар тем, кто заставит их работать проститутками (Brinkley, 2000; France, 2000). Даже когда женщин не содержат под охраной, они редко обращаются в полицию, потому что знают, что совершают преступление, занимаясь проституцией. Их беспомощность усугубляется еще и тем, что они обычно не говорят по-английски, у них нет паспорта и удостоверений личности (Newman, 2000b).

После падения «железного занавеса» и коммунизма в середине 1990-х годов многие женщины, чтобы спастись от нищеты, ринулись в страны Западной Европы. Но там их ждал только вынужденный бизнес проституции. Дети, чьи семьи погибли в периоды этнических и племенных войн в Восточной Европе и Африке, также крайне уязвимы для сексуальной эксплуатации. Во многих развивающихся странах родители, умершие от СПИДа, оставили 10 миллионов сирот, 90 % из них — жители Африки. Брошенные дети

или дети, подвергающиеся жестокому обращению в семье и спасающиеся на улице, часто обращаются к проституции как к последней надежде на выживание (Rios, 1996).

Все больше развивается «сексуальный туризм». При этом «клиентам» из индустриальных стран выгодны отчаяние и бедность жителей городов и деревень развивающихся стран. Эта индустрия наиболее развита в азиатских странах — Таиланде, на Филиппинах, в Индии, в Шри-Ланке, во Вьетнаме, Камбодже, а также в южноамериканской Бразилии. В эти страны приезжает много туристов из Японии, Германии, Скандинавии, арабских стран и Америки. В рекламе азиатских женщин распространен стереотип «любящей и послушной» женщины. Один профессор экономики из Таиланда отмечает, что торговля сексом приносит в 4–5 раз больше доходов, чем сельскохозяйственная индустрия (Budhos, 1997). Около 1 миллиона детей в Азии становятся жертвами сексуальной торговли (Lim, 1998).

Женщин и девушек из бедных деревень соблазняют богатой и свободной жизнью в городе. Недавно отмечалось значительное увеличение спроса «сексуального туризма» в отношении юных мальчиков. Клиенты хотят заниматься сексом со все более маленькими детьми, так как верят, что дети еще не могли заразиться СПИДом. Каждый год тысячи женщин и девушек незаконно вывозятся из Непала в Индию. Им обещают работу, но продают в бордели. Там их постоянно избивают и насилуют охранники борделя и таким образом добиваются их покорности. Многие из них возвращаются домой после того, как заразятся СПИДом. Наиболее трагично и то, что маленькие дети, занимающиеся проституцией, подвергаются особенно

большому риску заразиться опасным вирусом. Их вагины и анусы легко разрываются, так что образуются раны, в которые быстро попадает инфекция (Kristof, 1996).

Детей могут покупать у их родителей и использовать в сфере сексуальных услуг. Например, отчим продал 11-летнюю девушку Шриу в камбоджийский бордель после того, как ее мать заболела. Владелец борделя рассказывает клиентам, что 13-летняя Шриу только что утратила свою девственность и «чиста». А в действительности Шриу вот уже два года обслуживает по десять клиентов за ночь. Она считается собственностью владельца борделя и если попытается бежать, то ее запрут, избьют и будут морить голодом. Других детей просто похищают. Это едва не случилось с четверьмя девушками из Камбоджи, которые помогли женщине, притворившейся больной. Женщина отблагодарила девушек и дала им кокаин, так что девушки потеряли сознание. Потом женщина наняла такси, чтобы отвезти их в бордель. Когда женщина вышла из такси и поднялась в бордель, чтобы договориться о сделке, водитель такси понял, что может произойти, увез девушек и вернул их родителям (Kristof, 1996).

В Египте богатые арабы из стран Персидского залива, торгующих нефтью, платят «приданое» бедным семьям в несколько тысяч долларов, чтобы «жениться» на их юных дочерях. Эти браки продолжаются несколько месяцев, пока мужчина находится в Египте в отпуске или по делу. Когда мужчина возвращается домой, он, как правило, бросает женщину, часто уже забеременевшую к тому времени и не имеющую легальных прав на брак. Эта практика очень распространена. Только одна из 200

свадеб египтянок и мужчин-иностранцев длится больше нескольких месяцев (Gardner, 1999; Michael, 1999).

Большинству проституток и тех, кто занимается сексом за деньги в развивающихся странах, недостает образования и навыков, чтобы жить как-то иначе. Многие женские организации и общества по борьбе за права человека настойчиво указывают на необходимость получения женщинами образования и экономической независимости. Ведь только таким образом можно исключить связь между бедностью и сексуальной эксплуатацией. К сожалению, когда эти организации пытаются получить помощь правительства и корпораций, их попытки не приводят к успеху (Boulware, 2000b; Budhos, 1997). Для борьбы же с детской проституцией принимаются международные соглашения (Contemporary Sexuality, 2000j).

Некоторые проститутки работают неполный день и даже иногда ходят в школу, работают на другой работе или ведут иной социальный образ жизни. Проститутками могут стать как девочки-правонарушительницы, исключенные из школы или сбежавшие по собственной воле, так и взрослые с хорошим образованием. «У проституток различные биографии, стремления и условия жизни» (De Zalduardo, 1991, p. 241). Тем, кто лишь изредка подрабатывает проституцией и владеет другими навыками, проще уйти из проституции. Многие мужчины и женщины не считают себя проститутками, или «профессионалами», в этом деле. Есть и проститутки на полном рабочем дне. Они обычно перестают следовать традиционным ценностям и идентифицируют себя с субкультурой. Если же их арестовывают, то такая идентификация происходит еще быстрее. Такие проститутки, как правило, необразованны и не имеют

профессии. Таким людям трудно достичь успеха в другой области, кроме проституции. Серьезными проблемами проституток являются законодательные проблемы, опасность заболеть и страх повредить тело. Стриптизерши, эротические танцоры и проститутки часто рискуют своим здоровьем и личной безопасностью (Lane, 2000).

А вот те, кто продает сексуальные услуги через Интернет, живут намного безопаснее, у них не такие тяжелые условия работы. У них даже может быть гибкий рабочий график. Плата у таких работников больше, чем у обычных проституток. Так, операторы секса по телефону зарабатывают от 8 до 15 долларов в час, а живые модели на сайтах взрослых видеоконференций зарабатывают от 25 до 50 долларов в час. Тем не менее они получают лишь малую часть тех денег, которые они реально зарабатывают. Компания секса по телефону зарабатывает около 300 долларов в час на каждом операторе. Поэтому некоторые проститутки по Интернету и занимающиеся сексом по телефону организуют свой собственный бизнес, а не работают на компанию (Lane, 2000).

Проституция и закон

Некоторое время назад в США обсуждалась возможность легализации проституции. Но ряд факторов указывает на необходимость поддержания статуса проституции как уголовного преступления. Некоторые считают, что если бы проституция была ненаказуема, то многие женщины стали бы ею заниматься. В результате этого было бы гораздо труднее ограничивать

деятельность проституток. Другим аргументом является то, что правительство должно регулировать общественную мораль. Отсутствие же законов против проституции означает терпимое отношение правительства к коммерциализации порока (Исследование ООН, 1959).

Основные же аргументы против уголовного статуса проституции и публичных домов базируются на том, что проституцию трудно преследовать юридически. Проституция процветает, несмотря на уголовные санкции против нее. И такое уже происходило в истории большинства обществ, где ее запрещали. Усилия по искоренению проституции всегда оказывались столь же дорогими, сколь и малоэффективными (Chapkis, 1997). Выдвигаются и другие возражения, обусловленные негативными результатами нелегальной проституции. Например, статус проституции как уголовного преступления поощряет ее связи с организованной преступностью и затрудняет реабилитацию проституток (проституткам трудно найти работу, если их имя уже значится в уголовном деле) (Weiner, 1996). Также высказываются возражения, связанные с дискриминацией в применении наказаний. Клиенты и проститутки в большинстве случаев несут одинаковую ответственность. Однако именно проституток, а не их клиентов, как правило, преследуют, арестовывают и сажают в тюрьму. Но в этом неравенстве все же есть несколько замечательных исключений. В Вашингтоне офицеры полиции арестовывают автомобили клиентов проституток. Это помогает отыскивать и наказывать «покупателей» наравне с «продавцами». Для возврата машины требуются подписи всех ее владельцев (а очень часто совладельцами машины является либо жена, либо

работодатель клиента). Многие мужчины вместо предъявления необходимых подписей просто отказываются от машины. Так они стремятся скрыть свою связь с проституткой (Charkis, 1997). Некоторые полицейские службы помещают на своих веб-сайтах фото арестованных проституток и их клиентов. Они надеются, что так у мужчин пропадет желание пользоваться услугами проституток.

Существует по крайней мере две альтернативы криминального статуса проституции. Одна из них — *легализация*, другая — *декриминализация*. Когда проституция легализована, ее можно регулировать, облагать налогами. Правительство также может выдавать специальные лицензии. В таких случаях проституток можно будет регистрировать и требовать от них соблюдения определенных процедур. Например, чтобы сохранить лицензию, они должны будут проходить обязательный медицинский осмотр, как делается в штате Невада. В случае декриминализации проституток перестанут подвергать уголовному наказанию. Однако тогда проституцию не будут лицензировать или регулировать. Но даже если бы проституция была легализована или декриминализована, законы, касающиеся сексуального домогательства и вовлечения в этот бизнес несовершеннолетних, оставались бы в силе (McElroy, 1995).

Разумное обоснование легализации или декриминализации базируется на ряде факторов. Проституцию, как правило, считают «преступлением без жертв». Ведь она, на первый взгляд, не вредит своим участникам. Тем не менее проституцию ни в коей мере нельзя считать преступлением без жертв. Проститутка очень часто оказывается жертвой оскорблений и

унижений со стороны клиентов, сутенеров, а также законов и социальных ярлыков (Valera et al., 2001). Декриминализация или легализация проституции позволит полиции уделять больше времени борьбе с другими преступлениями, которые наносят вред людям или собственности. Кроме того, если бы проституция стала легальной, ее связь с организованной преступностью была бы ослаблена. Также проститутки меньше подвергались бы преследованиям со стороны сутенеров, клиентов, юридической системы и всех, кто получает прибыль от проституции (The Economist, 1998).

Иногда проститутки создают организации, чтобы влиять на политику и поддерживать друг друга. Союз проституток КОЙОТ (COYOTE, Call Off Your Old Tired Ethics — Вышвырните Прочь Свою Старую Этику) был основан в 1973 году. Эта организация помогает проституткам выразить собственное недовольство и тревоги. В будущем роль этой организации и ее влияние на американские законы, касающиеся проституции, прояснится.

Задайте себе вопрос. Каким, по вашему мнению, должен быть статус проституции?

Проституция и СПИД

Проблема заболевания СПИДом также связана с проституцией. В разных частях Африки секс с проститутками чаще всего заканчивается передачей вируса ВИЧ. Уровень ВИЧ-инфекции среди проституток в США ниже, и обычно он варьируется в разных географических областях. Поскольку проституция нелегальна, то очень трудно получить о ней надежную статистику. В штате Невада по законодательству проститутки лицензированных борделей каждый месяц

обязаны проходить тестирование на антитела ВИЧ и использовать презерватив для предотвращения ВИЧ-инфекции (Albert et al., 1998). Проститутки с низким социоэкономическим статусом чаще заражаются ВИЧ, чем высокооплачиваемые. Согласно проведенному исследованию, уровень заболевания ВИЧ-инфекцией среди уличных проституток Нью-Йорка составлял 35 %, как это показано в табл. 15.2. Это, как правило, проститутки, отчаянно стремящиеся заработать деньги, либо проститутки, находящиеся в США нелегально, либо бедные, немолодые и зависимые от наркотиков. Именно эти категории чаще вынуждены заниматься небезопасным сексом (Charkis, 1997). Наиболее серьезный фактор риска для проституток, заражающихся ВИЧ-инфекцией, — это наркотики или партнеры-наркоманы. Мужчины-проститутки, обслуживающие других мужчин, также подвергаются сильной опасности заразиться ВИЧ и стать носителями этого вируса (Calhoun & Weaver, 1996).

Таблица 15.2. Характеристики уличных проституток Нью-Йорка

Раса: Черные = 52%

Белые = 21%

Испанцы = 27%

Чаще всего:

Злоупотребляют алкоголем = черные

Оказываются бездомными = черные

Привыкают к героину = белые

Заболевают ВИЧ = испанцы

Имеют позитивный анализ на ВИЧ = 35%

Никогда не пользуются презервативами = 50%

Образование:

Не оканчивают среднюю школу = 50%

Оканчивают среднюю школу = 33%

Получают образование помимо средней школы = 17%

Дети: Есть хотя бы один ребенок = 69%

Среднее число детей = 2,25

Как живут дети:

С матерями = 20%

С семьей или друзьями = 70%

Воспитываются в приемной семье = 10%

(Это исследование проводилось в передвижном фургоне, одновременно осуществлялось тестирование на СПИД, консультирование, раздавались презервативы и приборы для чистки игл. Две тысячи женщин-проституток принимали участие в этом исследовании (Weiner, 1996).)

Подростковая проституция

В США и Канаде есть много подростков-проституток (Franzen, 2001). Подростки часто становятся проститутками, чтобы выжить, когда убегают из дома (Carnes, 1991; Ring, 2001). Часто у них просто нет другой

возможности заработать деньги. Вот что рассказывает одна девушка-подросток, занимающаяся проституцией:

«Для нас закрыты все двери... Ты не найдешь работу, если у тебя нет аттестата о среднем образовании, если ты не можешь принимать каждый день душ и если у тебя нет чистой одежды на каждый день. Предположим, так получилось, что ты занимаешься этим, из-за «некоторых обстоятельств» у себя дома. И ты был вынужден пойти на это» (Hersch, 1988, p. 35).

Большинство подростков-проститутки происходят из нестабильных и проблемных семей (McCaghy & Hou, 1994). Около 95 % таких подростков стали жертвой сексуального насилия или их бросила семья (Rio, 1991). Большинство подростков-проститутки плохо учились в школе. У них низкая самооценка. Более 80 % девушек и 60 % мальчиков, занимающихся проституцией, всерьез подумывают о самоубийстве и даже делают попытки (Carnes, 1991). В одном исследовании мальчиков, занимающихся проституцией, обнаружилось две особенности, касающиеся детства таких подростков. Во-первых, в детстве за ними, как правило, не присматривали, они вели хаотичный образ жизни. Во-вторых, они чувствовали себя отверженными в школе, у них было мало друзей-сверстников (Price et al., 1984).

Дети, которые становятся проститутками, иногда стремятся завоевать внимание и привязанность взрослых. Им кажется, что проституция — это приключение и роскошная жизнь. Однако в реальности подростки сталкиваются с серьезными опасностями уличной жизни. Так, например, они рискуют заразиться ВИЧ в процессе сексуального контакта или

использования общей иглы (многие малолетние проститутки привыкают к наркотикам).

Дети, которые становятся проститутками, часто страдают от эмоционального истощения, они плохо приспособлены к жизни. Многие начинают считать себя вещью, которую можно продать. У них часто возникают проблемы с устройством на работу из-за клейма прошлого, а также еще потому, что за обычную работу им платят гораздо меньше. Им трудно установить полноценные отношения с другим человеком, и они чаще оказываются замешанными в преступлениях (Burgess et al., 1984).

Женская проституция

Существуют различные типы женщин-проституток, которые обслуживают клиентов-мужчин. Тип проститутки зависит от того, насколько она заметна в обществе, сколько она стоит, к какому социальному классу принадлежит. Опыт женщины-проститутки в значительной степени определяется условиями, в которых она работает, и тем контролем, который осуществляется над ее деятельностью. Мы рассмотрим несколько различных категорий, приблизительно определяемых методом, который женщина использует, чтобы устанавливать контакт с клиентами. Это уличные проститутки, а также те, кто работает в публичных домах и массажных салонах, и девочки по вызову.

Уличных проституток можно видеть на улицах большинства крупных городов. Они зазывают клиентов на улицах или в барах. Часто они оказываются

представителями низших социоэкономических слоев. Они берут за свои услуги меньше, чем другие проститутки (бездомная проститутка может заработать всего 5 долларов за фелляцию) (Ridgeway, 1996). Проститутка должна отдавать сутенеру значительную часть прибыли (об этом мы расскажем далее в этой главе). Уличные проститутки, таким образом, занимают нижнюю ступень иерархии (Rio, 1991). Часто проститутки этой категории имеют драматическое прошлое, касающееся их семьи. Также они постоянно оказываются жертвами насилия и грабежей со стороны сутенеров и клиентов (Valera et al., 2001). Уличные проститутки — легкая добыча. Поэтому очень часто в новостях сообщается, что обнаружен труп убитой проститутки или объявляется розыск серийного убийцы проституткок (Green, 2000). Уличные проститутки бросаются в глаза, поэтому их часто арестовывают. Многие проститутки за свою жизнь многократно повторяют круг арестов, кратковременных тюремных заключений и освобождений. Даже в тех немногих городах, где законы устанавливают наказание как для клиента, так и для проститутки, мужчины — клиенты уличных проституткок и другие типы проституткок редко подвергаются аресту. Некоторые характеристики уличных проституткок приводятся в табл. 15.2.

[94]

Публичный дом— это заведение, в котором работает группа проституткок. На заре американской истории публичные дома были вполне обычным явлением и все еще остаются таковым в некоторых других странах. В наше время публичные дома узаконены в некоторых районах Невады. В них установлен очень жесткий рабочий график. Нормальная смена составляет от 12 до 14 часов в день, она длится 7 дней в неделю, и

всего проститутка работает 21 день в месяц. Обычно проститутки не имеют права отказать клиенту, и 50 % их жалобанья поступает хозяевам публичного дома (Charakis, 1997). Публичные дома варьируются от очень дорогих заведений до дешевых местечек. Как правило, публичным домом управляет «мадам», которая является хозяйкой и бизнес-менеджером дома. Проститутки, которые работают в публичных домах в тех местностях, где проституция запрещена, несколько лучше защищены от арестов, чем уличные проститутки. Ведь их работа не так бросается в глаза полиции. Такие проститутки также реже подвергаются физическим нападениям со стороны клиентов в помещении публичного дома.

Публичный дом (brothel).Заведение, в котором работает группа проституток.

Массажные салоны считаются современной версией борделя, местами «быстрого сексуального обслуживания». Мануальная стимуляция («местная», или «ручная стимуляция») или оральная стимуляция, приводящие к оргазму входят в оплату массажа. Часто клиент указывает, в каком виде — одетом или раздетом — он бы хотел видеть массажистку. Половой акт может входить или не входить в «массаж». По данным одного из исследований, чаще всего клиентами массажного салона являются бизнесмены, так называемые «белые воротнички», старше 35 лет (Velarde & Warlick, 1973).

Девочки по вызову, как правило, зарабатывают больше других проституток. Их заработки доходят до 500 тысяч долларов в год (Ridgeway, 1996). Как правило, эти проститутки происходят из слоев среднего класса. Девочки по вызову наравне с сексуальными услугами часто предлагают клиентам и социальное

сопровождение. Они устанавливают контакт с клиентами по личной рекомендации или через «службы эскорта». Часто у таких проституток появляются регулярные клиенты (Blackmun, 1996b). Такие проститутки не заметны в обществе, они гораздо меньше рискуют подвергнуться аресту, чем уличные проститутки. Девочки по вызову живут в удобных квартирах и хорошо одеваются. Все это входит в их обязательные расходы для поддержания бизнеса. Они также чаще, чем другие типы проституток, получают от своих регулярных клиентов одежду или жилье. Так, клиенты «мадам Голливуда» Хейди Флейсс, арестованной в 1993 году, были представителями высшего света или звездами (Maxwell, 1996).

Мужская проституция

Мужская проституция — такая же древняя профессия, как и женская проституция. Известно, что уже в древнем Шумере и в Древней Греции мужчины продавали сексуальные услуги другим мужчинам. В нашу эпоху не существует «типичного» мужчины-проститутки, характеризуемого какими-то определенными культурными, социоэкономическими или личными предпосылками. Молодые мужчины, как безграмотные, так и представители среднего и высшего классов, могут работать на улицах, в клубах или в элитной службе эскорта (Minichiello et al., 2000; Schifter, 1998).

В отличие от женщин-проституток большинство мужчин-проституток работают без сутенера (Callhoun & Weaver, 1996). Мужчины, которые предоставляют женщинам сексуальные услуги в обмен на деньги и

подарки, называются **жиголо**. Роль жиголо больше всего похожа на роль девочки по вызову, потому что он часто оказывается и социальным компаньоном, и сексуальным партнером одновременно. Его клиенты обычно — богатые женщины средних лет, которые стремятся к связи с привлекательными молодыми людьми. Жиголо часто притворяется, что испытывает некое романтическое влечение к женщине. Обмен денег на такие услуги мужчин происходит не так явно, как в большинстве взаимодействий между женщинами-проститутками и мужчинами-покупателями. Неизвестно, насколько распространен этот тип мужской проституции, но, вероятно, он встречается гораздо реже, чем женская проституция.

***Жиголо.** Мужчина, который предоставляет женщинам социальное партнерство и сексуальные услуги за финансовое вознаграждение.*

М у ж ч и н ы , о б с л у ж и в а ю щ и е мужчин-гомосексуалистов, не так хорошо изучены, как женщины-проститутки. Как и женщин-проститутков, их можно разделить на несколько категорий. Мужчины, работающие на улицах («живчики», *hustlers*), вступают в контакт с клиентами в барах для геев или в банях, в общественных парках или туалетах. Большинство мужчин такого рода вырастает в неблагополучных семьях и в окружении людей, злоупотребляющих наркотиками и состоящих в беспорядочных связях. Как показало одно исследование, мужчинам — уличным проституткам не хватает знаний о болезнях, передающихся половым путем, и они не предпринимают необходимых мер предосторожности. Как сказал один молодой мужчина-проститутка (*hustler*): «Я всегда осматриваю клиентов и проверяю, такие же они чистые, как и я или

нет. Если они такие же, то, значит, все в порядке» (Calhoun & Weaver, 1996, p. 232). Все больше мужчин, зарабатывающих на жизнь сексом, начинают работать через агентства эскорта, рекламные объявления или через Интернет (Minichiello et al., 2000). *Мальчики по вызову* работают так же, как и девочки по вызову. У них есть регулярные клиенты, и они работают не только как сексуальные партнеры, но и как социальные компаньоны. Мальчики по вызову находят клиентов через рекламу (часто это реклама в газетах для геев) или через личные рекомендации. *Мальчики на содержании* находятся на полном попечении более старших мужчин.

Проститутки-преступники работают в маленьких группах и занимаются гомосексуальной проституцией, чтобы нападать и грабить. Чаще всего им от 14 до 17 лет. Обычно их образ действий таков. Один или несколько из них находят клиента, который соглашается заплатить им за фелляцию. Затем они нападают на клиента и грабят его. Проститутки из таких преступных группировок часто считают, что таким образом проявляется их мужское начало и гетеросексуальное влечение к сверстникам. Тем не менее под этим внешним фасадом могут скрываться сильные гомосексуальные чувства (Allen, 1980).

Экономическая сторона проституции и прибыль от нее

Многие мужчины и женщины, которые продают сексуальные услуги, рассматривают эту работу как возможность улучшить свой экономический статус. Комиссия ООН в 1959 году признала связь между

проституцией и экономическим неблагополучием. Она пришла к выводу, что для борьбы с проституцией очень важно предоставить женщинам возможности зарабатывать другим способом.

Несмотря на то что женщины и мужчины чаще всего занимаются проституцией, чтобы заработать деньги для себя, это также приносит прибыль и другим участникам. На практике самим проституткам их бизнес приносит меньше денег, чем другим людям, непосредственно или косвенно участвующим в проституции. Сутенеры, система уголовного права, агенты служб эскорта и операторы в отелях — все получают финансовую прибыль от проституции (Usry, 1995). Сутенеры — это мужчины, которые «защищают» проституток (как правило, уличных) и живут на их заработки. (Женщины чаще мужчин имеют сутенеров.) Поскольку проституция нелегальна, то проституткам нужны сутенеры. Когда проституток арестовывают, то сутенеры помогают им выбраться из тюрьмы. Они дают за проституток поручительство (залог). Сутенеры предлагают проституткам сопровождение, место для жилья, одежду, еду и иногда наркотики. Часто они контролируют действия проституток, ведут себя авторитарно, иногда жестоко обращаются с проститутками, хотя сами живут на их заработки. Сутенеры удерживают значительную часть заработка проститутки. Они часто вкладывают деньги в нарочито вызывающую одежду и машину, так как это отражает статус сутенера и способность проститутки зарабатывать деньги.

Поскольку проституция является незаконной, то офицеры полиции, адвокаты, судьи, тюремщики и поручители проводят часть рабочего времени, пытаясь контролировать, выносить судебные приговоры и вести

дела проституток в суде. Таким образом, проституция обеспечивает работой многих представителей системы правосудия. «Рейды» на проституцию часто оказываются простой шумихой, главная цель которой — создать впечатление активного и эффективного полицейского департамента (Charkis, 1997). Некоторые люди считают, что время и деньги, потраченные на борьбу с проституцией, отвлекают полицию и мешают бороться с более серьезными преступлениями.

Агенты, рекомендуемые проституткам клиентам, тоже наживаются на них. Водители такси, клерки в отелях и бармены получают чаевые от клиентов и от проституток за помощь в установлении контакта. Когда проститутка работает не в своей квартире, то ей приходится давать чаевые швейцару в гостинице, платить хозяину отеля, оператору в лифте, платить высокую арендную плату за помещение или возмещать все это собственными сексуальными услугами (или делать и то и другое в разных комбинациях), хотя обо всем этом проститутки не сообщают властям. Когда проституция легальна, как в Неваде, то налоги от доходов в публичном доме вносятся в местный бюджет. При этом менеджмент публичного дома также получает поддержку местных властей из благотворительных пожертвований на местные проекты.

Резюме главы

Порнография

— Для сексуального возбуждения используются письменные, визуальные и другие сексуально откровенные материалы.

— Порнография очень часто становится первым пользователем всех новейших технологий. Вскоре после того как появились печатный станок, фотография, кино, кабельное телевидение, видео и Интернет, их стали использовать для производства порнографии.

— Эротические материалы характеризуются тем, что могут вызывать чувства взаимного расположения, уважения и удовольствия. В отличие от жестокой и унижающей достоинство женщин порнографии эротика не оказывает серьезного негативного воздействия на зрителя.

— Юристам еще предстоит дать точное определение непристойности. Верховный суд попытался установить критерии непристойности. В целом, это следующие критерии: произведение вызывает непристойный интерес (похоть), оскорбляет современные общественные нормы и не имеет серьезной литературной, художественной, политической или культурной ценности.

— Первая поправка к Конституции США гарантирует свободу слова и печати. Однако эти гарантии не относятся ко всем порноматериалам.

— В Дании легализация и возросшая доступность порнографии не привели к увеличению сексуальных преступлений.

— Относительно того, какое влияние оказывает порнография, существуют противоречивые данные. В докладе 1970 года Комиссии по непристойности и порнографии отмечается, что порнография не имеет

серьезных и длительных эффектов. Комиссия же по порнографии министра юстиции, напротив, утверждала, что сексуально жестокая и унижающая порнография становится причиной агрессии по отношению к женщинам.

— В исследовании обнаружилось, что любые эпизоды насилия в средствах массовой информации, в том числе и не сексуального характера, вызывали у мужчин агрессию по отношению к женщинам. Тем не менее в докладе Комиссии Миза были проигнорированы исследования в этой области.

— Доступ к откровенно сексуальным материалам в Интернете поднимает много проблем, связанных с цензурой и защитой детей.

Проституция

— Проституция — это обмен сексуальных услуг на деньги. Проституцией занимаются люди самого разного происхождения и уровня образования. У них разные рабочие условия. Уличные проститутки, женщины в публичных домах или массажных салонах и девочки по вызову — вот основные категории женщин-проституток.

— Две альтернативы криминального статуса проституции — легализация и декриминализация.

— Проститутки, подвергающиеся наибольшему риску заразиться ВИЧ, — это те, кто колет наркотики или не пользуется презервативами.

— Мужчины-проститутки, которые обслуживают женщин, называются жиголо. Мужчин-проституток,

которые обслуживают мужчин-гомосексуалистов, можно разделить на несколько категорий. Это уличные проститутки, мальчики по вызову, мальчики на содержании, или проститутки-преступники.

— Женщины и мужчины, занимающиеся проституцией, отчасти руководствуются экономическими соображениями. Однако сутенеры, система уголовного права, агенты служб эскорта и операторы в отелях тоже получают прибыль от проституции.

Рекомендуемая литература

American Civil Liberties Union (1986). *Polluting the Censorship Debate*. Washington, DC: American Civil Liberties Union. A summary and critique of the Final Report of the Attorney General's Commission on Pornography.

В этой книге составляется резюме и критикуется последний доклад Комиссии министра юстиции по порнографии.

BUTLER, ANNE (1985). *Daughters of Joy, Sisters of Mercy*. Urbana: University of Illinois Press. Detailed book about the lives and the socioeconomic impact of prostitutes in the American West in the late 1800s.

Эта книга подробно рассказывает о жизни и социоэкономическом влиянии проституток на американском Западе в конце 1800-х годов.

CHAPKIS, WENDY (1997). *Live Sex Acts: Women Performing Erotic Labor*. New York: Routledge.

Это полное уважения исследование, включающее интервью с женщинами проститутками, а также

исчерпывающий анализ политических и социальных аспектов проституции.

GREEN, RICHARD (1992). *Sexual Science and the Law*.Cambridge, MA: Harvard University Press.

Юрист и исследователь секса иллюстрирует сексуальность в контексте законодательства, связанного с сексуальной частной жизнью, проституцией, порнографией, гомосексуализмом и абортами.

KILBOURNE, JEAN (2000). *Can't Buy My Love: How Advertising Changes the Way We Think*.New York: Simon & Schuster.

В этой книге дается подробный анализ того, как реклама сводит секс к банальности путем создания псевдосексуальных образов, романтизирует материальное обладание и подкрепляет жесткие гендерные стереотипы.

LANE, FREDERICK (2000). *Obscene Profits: The Entrepreneurs of Pornography in the Cyber Age*.New York: Routledge.

Подробный информативный обзор порнографии и анализ ее роста вместе с технологическим развитием.

MCELROY, WENDY (1995) *Woman's Right to Pornography*.New York: St. Martin's Press.

В этой книге рассказано о праве женщин на свободное словесное выражение сексуальности.

Сетевые ресурсы

Prostitutes' Education Network

www.bayswan.org/penet.html

Спонсоры этого сайта предоставляют подробную информацию о проблемах проституции, связанных с законодательством, здоровьем и культурой. Создатели сайта явно симпатизируют проституции.

Prostitution Research and Education

www.prodtitutionresearch.com

Спонсоры этого веб-сайта из Центра женщин в Сан-Франциско предоставляют данные об эксплуататорском характере проституции и о том, как женщины из бедных слоев становятся ее жертвами.

Online Free Speech

www.eff.org/blueribbon.html

Спонсором этого сайта является организация EFF (Electronic Frontier Foundation). Этот сайт посвящен Компании Blue Ribbon, выступающей за свободу слова в Интернете. Это движение активно борется с цензурой в Интернете.