

ЗНАНИЕ

НОВОЕ
В ЖИЗНИ,
НАУКЕ,
ТЕХНИКЕ

СЕРИЯ
МЕДИЦИНА

А. И. Миронов

**ГИГИЕНА
СУПРУЖЕСКОЙ
ЖИЗНИ**

12'81



НОВОЕ
В ЖИЗНИ,
НАУКЕ,
ТЕХНИКЕ

Серия
«Медицина»
№ 12, 1981 г.

Издается
ежемесячно
с 1967 г.

А. И. Миронов,
кандидат медицинских наук

ГИГИЕНА СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ

(МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ОЧЕРКИ)

Издательство
«Знание»
Москва
1981

Рецензент — Г. С. Васильченко, профессор, руководитель Всесоюзного научно-методического центра по вопросам сексопатологии.

МИРОНОВ Анатолий Иванович — кандидат медицинских наук. Является специалистом в области детской невропатологии и сексологии. Им опубликован ряд работ, посвященных этим вопросам. Активно выступает в жанре научно-популярной литературы.

СОДЕРЖАНИЕ

От редакции	3
Предисловие	6
Любовь и брак	7
«Он» в добрачном периоде	10
«Она» в добрачном периоде	17
Начало супружеской жизни	21
Испытание чувств	35
Литература	46
Информационное приложение	47

Миронов А. И.

М64 Гигиена супружеской жизни. — М.: Знание, 1981. — 64 с. — (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Медицина»; № 12).

11 коп.

Брошюра посвящена проблеме интимных взаимоотношений в супружеской жизни. Психологическая неподготовленность, неосведомленность молодых супругов в вопросах, касающихся интимной стороны взаимоотношений полов, зачастую являются причиной распада только что народившейся семьи. Данная брошюра — одна из попыток в отечественной научно-популярной литературе откровенно поговорить о различных психологических и физиологических аспектах семейной жизни.

50200 4104010000

ББК 51.204.5
613

ОТ РЕДАКЦИИ

Семья — первичная ячейка общества. Здесь удовлетворяется целая гамма человеческих потребностей — в любви, материнстве, культурно-эмоциональном общении, устроенном быте. В семье закладываются нравственные основы личности, начинают формироваться жизненная позиция, направленность интересов человека. Согласно анкетным исследованиям, проведенным в ряде социалистических стран, большинство людей основными компонентами счастья считают любимую работу и хорошую семью. На повестку дня ставится вопрос об упорядочении и создании научной основы семейной жизни. Известно, как много значат нормальные семейные отношения для счастья любого человека. Неудачная семейная жизнь, являясь часто причиной психических травм и заболеваний, приносит вред не только данным людям, но и всему обществу, так как неурядицы в семье отражаются на работоспособности, трудовой и социальной активности человека. Неустроенность в личной жизни человека не менее реальный фактор, влияющий на производительность труда, чем, например, открытые производственные конфликты.

Социальный опыт, практика говорят о том, что наибольший процент несовершеннолетних правонарушителей, «трудных» детей дают именно распавшиеся или живущие в постоянном разладе семьи.

Гармоничные отношения между супругами служат условием эффективного выполнения семьей одной из основных ее социальных функций — рождения и воспитания детей. Ухудшение супружеских отношений отрицательно влияет на эту функцию. Поэтому реализация в семье ее главной общественной функции возможна лишь в том случае, если семья способна эффективно выполнять психологические, хозяйственно-экономические и физиологические функции в отношении ее членов. В этом и заключается основа единства интересов семьи и социалистического общества.

Опыт последних десятилетий показывает, что те определенные затруднения, которые испытывает современная семья, не могут быть преодолены без комплексного научного подхода. Здесь требуется активная работа специалистов самого различного профиля: сексологов, физиологов, психиатров, социологов.

Удовлетворенность интимной жизнью в значительной мере зависит от степени духовной общности супругов, от их индивидуально-нравственной совместимости. Неудовлетворенность в половом общении супругов происходит главным образом потому, что много мужчин (да и женщин) вступает в брак сексуально неподготовленными. Это и приводит подчас к тому, что супруге в первые годы семейной жизни наносятся психические травмы, что иные из них вообще разочаровываются в половой жизни и браке. Многое тут зависит и от уровня нравственного развития супругов. Эгоизм, один из главнейших врагов семейной жизни, проявляется и в сексуальном общении: отсутствие стремления доставить супруге (супругу) наслаждение интимной близостью. Удовлетворенность интимной жизнью зависит и от общей воспитанности человека, от его деликатности, тактичности, бережности в супружеских отношениях.

Подготовка к интимной жизни означает приобретение знаний по анатомии и физиологии, по культуре интимной жизни и по технике полового общения.

На первый взгляд может показаться, что автор вышел за рамки рассматриваемой темы, уделив, в частности, довольно большое внимание добрачному периоду в жизни мужчины и женщины. Однако думается, что такой метод изложения материала вполне правомерен. Каждый из супругов до брака проходит определенный путь формирования собственной сексуальной психоло-

гин. Добрачный жизненный опыт будущих супругов во многом сказывается на их семейных взаимоотношениях, на особенностях микроклимата семьи.

Некоторые положения автора не являются бесспорными и, вероятно, встретят возражения некоторых читателей. В первую очередь это связано с тем, что у каждого человека имеются собственные взгляды и установки на сексологическую проблематику. Не следует также смешивать субъективные воззрения и данные научной сексологии, опирающейся на многочисленные исследования и огромный фактический материал.

Автор данной брошюры не стремился охватить весь круг проблем, связанных с добрачной и семейной жизнью человека. Эта работа скорее представляет собой попытку медико-психологического анализа этой чрезвычайно актуальной и насущной проблемы. Редакция предполагает в дальнейшем продолжить публикацию работ, посвященных отдельным аспектам гигиены супружеской жизни.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда речь заходит о вопросах гигиены, некоторые люди занимают заведомо скептическую позицию: «Сейчас начнутся скучные наставления о том, например, как важно проветривать помещение перед сном или делать по утрам физзарядку». Подобное снисходительное отношение отчасти психологически понятно — ведь для здорового человека быть здоровым так же естественно, как дышать или ходить. Попробуйте объяснить такому человеку, как нужно правильно дышать, он скорее всего отмахнется: «Зачем ломать голову? Дышу, как дышится, и не жалуюсь!»

Другая категория людей, напротив, с чрезмерным усердием старается следовать всем новейшим рекомендациям, иногда вопреки своим сложившимся жизненным нормативам. Для них главное — «чтобы все было по науке», собственные же склонности или антипатии отодвигаются на второй план. Между тем разнообразие человеческих индивидуальностей столь велико, что не укладывается ни в одну систему правил, какой бы универсальной она ни представлялась. То, что безусловно полезно для одного, может оказаться вовсе не применимым для другого.

Практическая жизнь показывает, что различия в исходных, часто неосознанных сексуально-психологических установках супругов нередко приводят к дисгармонии в супружеской жизни, к взаимной неудовлетворенности. Супруги же не могут понять, в чем дело, поскольку не в состоянии оценить свои позиции, свои заблуждения; им кажется, что главная причина заключается в недостатке чувств.

С другой стороны, научная информация о половой жизни человека ни в коей мере не должна восприниматься как набор универсальных рекомендаций. Детали интимной жизни — сугубо личное дело супругов. Глав-

ное, чтобы они были этой жизнью удовлетворены. Задачи научной сексологии заключаются прежде всего в развенчании ложных или извращенных представлений о половой жизни человека. Такого рода представления, к сожалению, еще широко распространены.

Данная брошюра представляет собой попытку анализа наиболее частых недоразумений в супружеской жизни, которые подчас приводят даже к распаду семьи. Автор использовал прежде всего работы известных советских ученых, основателей современного направления в отечественной сексологии, профессора Николая Владимировича Иванова и профессора Георгия Степановича Васильченко.

ЛЮБОВЬ И БРАК

Когда брак заключается на основе сильных взаимных чувств, то проблемы предстоящей интимной жизни не особенно беспокоят большинство любящих супругов: они уверены, что взаимное влечение, взаимное доверие сами сделают свое доброе дело, полагаются во всем на «мудрость природы».

Во взаимоотношениях между мужчинами и женщинами имеется немало случаев, когда главными мотивами являются глубокое уважение или благодарность к человеку, а порой и жалость, желание иметь прочную семью, общность интересов, давняя дружба и т. п. В подобных ситуациях обычно имеется духовная близость, но без достаточной чувственной окраски, по крайней мере с одной из сторон.

Как же такие супруги представляют себе интимную жизнь? Они либо сразу отводят ей второстепенную роль, либо надеются, что физическая близость сама по себе вызовет и зарождение чувств.

Если оба супруга действительно уверены в том, что интимная жизнь не имеет существенного значения и не испытывают никакого дискомфорта, их вопрос можно считать разрешенным. Но если один из супругов вынужден подавлять свои желания, чтобы не беспокоить другого, такая ситуация чревата не всегда приятными последствиями. Это может приводить к разнообразным конфликтам, о которых еще будет сказано.

Что же касается надежд на животворное влияние

физической близости, то здесь, как и в случае с любящими супругами, подразумевается все та же мудрость «матушки-природы». Действительно ли на эту мудрость можно во всем полагаться?

Чтобы ответить на такой вопрос, давайте вначале рассмотрим один из важнейших инстинктов живого мира, а именно пищевой. Способность ощущать голод присуща человеку с рождения. Уже новорожденный ребенок кричит, когда голоден, и блаженно засыпает, когда насытится. Но существует ли в человеческом обществе пищевой инстинкт в натуральном виде, каким его создала природа? Разумеется нет. В процессе развития ребенка этот инстинкт коренным образом преобразуется на основе культурно-исторических традиций и правил. И дело далеко не в том, что малыша приучают пользоваться ложкой и вилкой, прививают ему правила поведения за столом. В результате воспитания само отношение к пище, к акту еды как бы пронизывается принципами человеческой культуры.

Например, станет ли голодный человек есть сырое мясо, сырую рыбу? Скорее всего, нет. В представлении большинства людей эти продукты в сыром виде несъедобны, и чувство голода не может преодолеть такой барьер. Или станет ли голодный человек подбирать на улице объедки? Хотя он голоден, но чувство собственного достоинства ему дороже. При наличии полноценной пищи человек не будет хватать все подряд, а сервирует каким-то образом стол, разложит все по тарелкам и приступит к еде, предварительно вымыв руки.

Даже из этих простых примеров видно, что удовлетворение чувства голода у человека не зафиксировано непосредственно на поедании пищи, а опосредовано многочисленными социальными факторами и определенными ритуалами. Жесткая прямая связь «голод—пища—еда» может существовать только у погибающих от голода людей, попавших в чрезвычайные обстоятельства.

Первичный пищевой инстинкт человека настолько глубоко «окультурен», что мы даже не замечаем многих условностей, а считаем их естественными проявлениями. Некоторые люди, например, искренне возмущаются, когда пищу берут руками, ковыряют сливочное масло вилкой, пьют из чайника. У многих вызывают брезгливое чувство звуки чавканья или отрыжки. Даже неприятные разговоры за столом могут начисто отбить

аппетит. А ведь, казалось бы, еда рукой, вилкой или палочками — традиционная условность, чавканье — естественный звук, разговоры же вообще никакого отношения к акту еды не имеют. На самом же деле «животное» чувство голода у человека требует для своего удовлетворения только человеческих, культурных условий.

Наивно полагать, что с формированием полового чувства людей все обстоит иначе. Все бесконечное разнообразие интимных человеческих отношений также строится на основе культурно-исторических традиций и ценностей. В итоге даже само половое влечение человека нельзя рассматривать только как одну из физиологических потребностей. Интенсивность и направленность сексуального влечения уже определяются не столько внутренними, физиологическими процессами, сколько сложным переплетением человеческих взаимоотношений. Голодный человек редко думает о пище вообще — обычно он представляет себе определенные продукты, которые можно будет употребить в определенной обстановке. Иногда мы слышим: «Я умираю с голода!», но этот «умирающий», оказывается, имеет в виду обед в хорошем ресторане. Предложите ему бутерброд, печенья — он пожует немного и оставит: не то. Точно так же сексуальное желание редко является желанием вообще: обычно имеется в виду конкретный человек и все ассоциации, которые с ним связаны.

Говоря обобщенно, каждый человек получает определенное половое воспитание, но это воспитание часто является негласным, оно не формулируется в виде какой-то системы правил. Более того, попытки подобной формулировки встречают множество препятствий, да и родители зачастую не знают, когда и как можно посвятить детей в тонкости интимной жизни взрослых.

В итоге большинство детей задолго до полового созревания уже догадывается о существовании особой «тайны» взрослой жизни. Так называемая уличная информация, наиболее доступная ребенку, указывает прежде всего на «неприличность» этой стороны жизни: половая жизнь и бульгарность перемешиваются друг с другом. Так изначально тайна сексуального зачисляется в «черный список» неблагоприятных поступков человека. Попробуйте после этого убедить подростка или юношу в том, что половая близость — это порой куль-

минационный момент духовной и эмоциональной близости людей! Всегда ли он вам поверит?

Человек так уж устроен, что ему нужно всему в жизни учиться.

В реальной жизни люди невольно усваивают многие правила и условности полового поведения. «Мудрость природы», пожалуй, ограничивается тем, что она дает человеку влечение. Но конкретные действия — это уже итог индивидуального развития, в процессе которого формируются определенные морально-этические установки.

Далеко не всегда подобные установки отчетливо осознаются, но большинство людей, вступающих в брак, все же располагает какими-то ориентирами (часто ложными), обозначающими общую линию поведения. Эти ориентиры во многом зависят от особенностей добрачного сексуально-психологического развития и, как правило, заметно отличаются у мужчин и у женщин. Поэтому, чтобы разобраться в исходных сексуально-психологических установках будущих супругов, необходимо рассмотреть наиболее типичные особенности сексуального формирования мужчины и женщины. Тогда станут более понятными причины многих, вполне устранимых недоразумений.

«ОН» В ДОБРАЧНОМ ПЕРИОДЕ

Сексуальное влечение зрелого мужчины подобно спектру и состоит из нескольких разделов. Первый из них может быть обозначен как психологический. По содержанию своему он неоднороден. Сюда входит и оценка личностных качеств другого человека, и своя собственная самооценка как представителя мужского пола, мечтания и мысли о желательности или возможности половой близости. С психологической составляющей тесно связана эмоциональная. Она также разнопланова, многообразна. Здесь можно найти и простое чувство симпатии, и чувственное влечение к другому человеку, однако без нацеленности на интимную близость. Мужчине просто приятно находиться в обществе данной женщины, получать от нее знаки внимания. Расплывчатое чувственное влечение способно перерасти в непосредственно сексуальное возбуждение. Заключительная фаза половых отношений представляет собой собственно

половой акт, завершающийся острым чувством общего душевного подъема и удовлетворения. Этот бурный эмоциональный всплеск носит название оргазма.

Выделение разных составляющих важно потому, что они неодновременно формируются в процессе созревания. В этой неодновременности заключена возможность неравномерности их развития, что в свою очередь сказывается на особенностях сексуального поведения мужчины.

Следует подчеркнуть, что половое созревание многих юношей протекает дисгармонично, часто наблюдается противоборство двух направлений: романтических мечтаний и непосредственно сексуального желания. С одной стороны, юноша идеализирует свою избранницу, мечтает о различных рыцарских поступках. Он готов любить тайно и не претендует на взаимность. Наоборот, неразделенность чувства подчеркивает его неповторимость. Чаше юноша совершает наивные, вызывающие поступки: лезет на глаза возлюбленной в драку, демонстрирует отчаянную смелость и т. д. Нередко мечтания вообще ни к кому не адресованы, они просто выражают потребность в чистой, настоящей любви к идеалу, и в то же время юношу периодически одолевают откровенные сексуальные желания, которых он часто даже стыдится: ведь они полностью противоречат его представлениям о чистоте человеческих отношений. Эти желания также могут быть ни к кому не адресованы. Бывает и так, что сексуальное влечение направлено на одни лица, а романтическое — на другие.

Известное противоборство романтических и сексуальных устремлений — возрастное явление. Но от того, как юноша справится с этими противоречиями, во многом зависит его психосексуальная ориентация в будущем. Разумеется, самым желанным результатом будет гармоничное слияние обоих направлений на основе понимания и уважения к женщине, взаимного самораскрытия. Но как часто встречаются и случаи одностороннего, диспропорционального формирования психосексуальной установки. В этом повинны многие факторы: особенности личности, воспитание в целом, влияние товарищей, книг и кинофильмов, первые «сексуальные эксперименты» и масса разнообразных событий, которые невозможно предусмотреть.

Давайте рассмотрим наиболее типичные односторон-

ние установки. Первая из них связана с чрезмерной фиксацией на романтическом направлении. В подобных случаях может закрепиться негативное отношение к сексуальным желаниям. Обычно это наблюдается у людей застенчивых, но обладающих богатым внутренним миром. Нередко они уклоняются в сторону аскетизма. Реальные контакты с представительницами женского пола для них затруднительны и особенно корбит их проявление в женщине сексуальности. Любая чувственная активность женщины не только не привлекает их, но, наоборот, отталкивает.

Своеобразной разновидностью романтической установки является трансформация ее в чрезмерную рационализацию интимной жизни. Мужчина признает за половой жизнью право на существование, но отводит ей роль простого физиологического акта, необходимого для снятия внутреннего напряжения, для «разрядки», для «легкой встряски». Половые сношения поэтому жестко регламентируются и совершаются по мере внутренней необходимости и автоматически без особого чувственного подъема. Такие мужчины нередко очень работоспособны, пунктуальны, корректны и внимательны по отношению к женщинам, но от них веет холодностью, отчужденностью.

Наряду со своего рода дискредитацией интимной стороны жизни встречаются случаи, когда и романтическое, и сексуальное начало выражены весьма сильно, но никак не могут соединиться в общую линию поведения. По-прежнему, как и в юности, мужчина испытывает к одним женщинам одухотворенные, дружеские чувства, к другим — яркие сексуальные желания. В итоге женщины произвольно распределяются на две основные категории: те, с которыми приятно общаться, и те, с которыми хочется иметь близость. При этом нередко сексуальные желания порождаются подчеркнутой, даже вульгаризованной эротичностью женщины, ее нескромностью, доступностью. В отношениях с «прекрасной дамой», которую мужчина очень уважает, он никак не может переступить определенную границу, даже став законным супругом. В то же время в отношениях с женщиной, вызывающей влечение, он сразу же спускается до уровня откровенной чувственности, «животной страсти». Подобная ситуация обозначается некоторыми

исследователями как «любовь к мадонне» и «любовь к Венере».

Раздвоенность психосексуальной установки не позволяет мужчине полностью раскрыть себя ни в отношениях с «мадонной», ни в отношениях с «Венерой»: в первом случае он стыдится проявить свою чувственность, во втором — блокирует свои возможности духовного общения. Казалось бы, вторая ситуация менее серьезна, но на самом деле она может приносить большой моральный урон, вызывать чувства самораскаяния, внутренней раздвоенности.

Романтическое начало у многих юношей может почти полностью угаснуть под натиском так называемой жизненной реальности. Юноша в конце концов примиряется с тем, что от сексуальности никуда не денешься, что «все люди грешны» и он не лучше других. Легкость такого примирения зависит от степени духовного развития, от интенсивности эротических желаний и от других факторов, среди которых следует особо выделить две группы.

Первая из них связана с физиологическими особенностями мужской сексуальности. Сексуальное возбуждение у большинства мужчин имеет активный, деятельный характер, нередко возникает чувство внутреннего беспокойства, напряженности, требующее скорейшего устранения. Разумеется, конкретное содержание принимаемых действий зависит от социальных факторов, морально-этических принципов. Но все же можно отметить, что при очень сильном возбуждении немалая часть мужчин способна значительно расширить диапазон сексуального выбора: наблюдается переход от «избранницы сердца» к «женщине вообще». В этом заключается одна из важных особенностей мужской сексуальной сферы: индивидуально адресованное предпочтение может отступить под натиском интенсивного желания. В этом плане представляет интерес тот факт, что половое возбуждение у представителя мужского пола не обязательно вызывается восприятием женщины как целого, неповторимого существа. Иногда достаточно отдельных, символических раздражителей. Женские ноги, грудь, губы, бедра, изгиб шеи и другие детали могут вызывать чувственное желание независимо от общего комплекса признаков, позволяющих одному человеку оценивать другого. Чувственный контур губ, полуобнаженная

грудь — это уже ключи, заводящие механизм половой активности.

Помимо биологических механизмов, особенности мужской сексуальности во многом определяются традициями воспитания в «мальчишеской» среде. Юноше зачастую внушается мысль, что мужчина должен быть активным в проявлении своих чувств, завоевывать женщину, добиваться ее расположения. В юношеских коллективах, компаниях нередко наиболее авторитетным считается тип сильного, смелого, уверенного человека. Эта уверенность, напористость, предприимчивость рассматривается и как необходимая линия поведения по отношению к «прекрасному полу». В откровенных, порою циничных беседах между юношами нередко расписываются чьи-либо любовные похождения, в которых смелость и стремительность «атаки» приносят неизменный успех. В итоге непроизвольно формулируется жизненная установка типа: «Все они одинаковы! Стоит только нажать, проявить силу — и дело обеспечено!» Одним из важных выводов является нередко мысль о том, что всякие возвышенные разговоры о любви, вздохи и подарки просто средства «маскировки» основной цели действия, правила игры, имеющие второстепенное значение. «Заговорил ей зубы — и действуй!» — таков девиз наиболее «решительных» мужчин.

Таким образом, принцип активности мужской сексуальности способен трансформироваться в систему взглядов, в которых женщине отводится пассивная роль. Понятно, что разнообразных модификаций подобной психологии может существовать очень много, но все же ведущим остается принцип: «Ты должна быть моей!»

Как же влияет подобная односторонняя установка на поведение? У одних отсутствие взаимности со стороны женщины вызывает еще больший прилив чувств, активизирует усилия. У других возникает озлобленность, желание проучить, даже унижить «строптивую». У третьих преобладает обида, смешанная с пренебрежением: «Подумаешь! Я таких найду еще сколько угодно!» Четвертые на время ослабляют натиск и выжидают.

Во всех перечисленных вариантах мужчина думает в основном о себе, а женщина рассматривается как объект, которым нужно завладеть ценой определенных усилий, иногда «временных уступок». Примечательно, что отношение к этой самой «цене» неодинаково. Если один,

встретив отпор, с презрением уходят, то других, наоборот, охватывает азарт, и чем сложнее «игра», тем больше ощущений от «победы». Некоторых, особенно активных мужчин даже разочаровывает быстрая уступчивость женщины: они могут и не пойти на близость, ибо «так неинтересно».

Обозначенные здесь некоторые черты «мужской психологии» приобретают особое значение в супружеской жизни. Но об этом еще будет сказано. Сейчас важно отметить, что активный характер сексуально-психологической установки порождает у многих мужчин стремление к ранней, добрачной половой жизни. По данным многочисленных исследователей, большинство мужчин вступает в половую связь в возрасте 17—20 лет, тогда как наиболее типичный возраст при заключении брака — 23—27 лет.

Добрачный «сексуальный опыт» мужчины имеет большое значение в супружеской жизни. Поэтому его необходимо рассмотреть подробнее.

Чему, собственно, «обучается» мужчина в период добрачных связей? Опять-таки это зависит от исходных установок, сформировавшихся в юности. При гармоничном сочетании одухотворенного и сексуального начал первая интимная связь возникает как результат страстной влюбленности и ощущается как кульминация взаимоотношений с возлюбленной. При расщепленности романтической и эротической составляющих ведущим мотивом является стремление удовлетворить очень сильное сексуальное желание. Чаще всего в таких случаях юноша вступает в половую близость с достаточно опытной женщиной, которая привлекает его своей доступностью. Подобный вариант иногда обозначается так «пассивное соблазнение». Соблазнение — ибо юношу именно соблазняют. Пассивное потому, что соблазнительница может не предпринимать никаких попыток, чтобы приблизить к себе молодого человека — она просто притягивает его своим обликом и манерой поведения, как магнит притягивает кусочек железа.

Наконец, при активной установке юноша добивается половой близости, чтобы доказать себе и окружающим, что он «настоящий мужчина». Здесь момент доступности объекта далеко не всегда играет решающую роль.

О женском восприятии мужчины, к сожалению, думают мало. Поэтому бывает, что даже активная добрач-

ная половая жизнь не прибавляет ему мудрости. Он по-прежнему считает, что «все они одинаковы». Да, конечно, бывают женщины «холодные и горячие», но мужчина как потребитель не задумывается о своей роли в этом вопросе, о том, что он может способствовать самораскрытию женщины. Вот одна из типичных реакций на «холодность»: «Такого, как я, еще поискать надо! А она?»

Но, между прочим, если и существует «мужская сила», то она заключается в способности принести женщине полное удовлетворение. А для этого нужны не только физические, но и психологические данные. То, что мужчина «всегда готов» к половому акту, еще не означает, что он может принести радость женщине. Допустим, ему удалось склонить ее к близости, но разве ее согласие все предопределяет? Она, быть может, только уступила натиску, но не отдала себя полностью. Способен ли это понять «активный мужчина»? Или для него важнее «победа»?

Добрачные половые связи, таким образом, отнюдь не являются необходимой жизненной школой. Они, как мы видели, могут закрепить односторонность, искаженность мужской сексуально-психологической установки, привести к формированию «сексуального стереотипа» в отношениях с каждой женщиной, не говоря уже о морально-этических последствиях.

Однако и отсутствие добрачных связей не решает всех проблем. Между «целомудренностью» мужчины и его поведением в супружеской жизни нет однозначного соответствия, ибо причины воздержания могут быть весьма различными. Здесь и застенчивость, и неуверенность в себе, и боязнь венерических заболеваний, и недостаточность полового влечения, и многие другие моменты. Следует уточнить, что единичные добрачные связи, особенно с разными женщинами, практически не отличаются от полного воздержания, поскольку мужчина, как говорится, не успевает осмыслить эти случайные эпизоды и приобрести какой-либо опыт. Но сексуально-психологическая установка у него все же формируется, как и у всякого человека.

Заканчивая рассмотрение различных вариантов сексуально-психологических установок, необходимо подчеркнуть, что они вовсе не являются чем-то раз и навсегда сложившимся. Главная беда в их недостаточной

осознаваемости. Однако каждый мужчина может проанализировать свои сексуальные позиции и перестроить впоследствии линию поведения с учетом внутрисемейной ситуации.

«ОНА» В ДОБРАЧНОМ ПЕРИОДЕ

Организация женской сексуальности в общих чертах подобна мужской. Но только в общих. У зрелой женщины также можно обнаружить и психологический, и эмоциональный комплексы, и чисто сексуальное возбуждение, и фазу оргазма. Однако удельный вес и содержание всех этих составляющих существенно отличаются от мужских характеристик. Главная причина различий заключается в том, что женщина биологически и социально предуготована для выполнения двух важнейших функций: деторождения и материнства. Эта «сверхзадача» определяет основную линию женского поведения вообще и полового поведения в частности.

Как уже говорилось, биологический инстинкт размножения трансформировался у мужчин таким образом, что собственно размножение и половое удовлетворение оторваны друг от друга. У женщин эта инстинктивная связь остается более прочной, несмотря даже на то, что в отличие от самок млекопитающих женщина физиологически способна к половому сношению не только в периоды, наиболее благоприятные для зачатия. Отсюда, конечно, не следует, что при каждом случае интимной близости женщина думает лишь о потомстве. И у представительниц женского пола первичный биологический инстинкт видоизменился под влиянием культурно-социальных традиций, превратился в своеобразные, порою непонятные особенности поведения. Рассмотрим эти особенности более подробно, в процессе их формирования.

В психологическом плане романтически-одухотворенное направление у девушек выражено даже в большей степени, чем у юношей, и, самое главное, оно продолжает оставаться весьма значительным в течение всей дальнейшей жизни. Трудно встретить женщину, даже почтенного возраста, которой бы не нравились бескорыстные, невинные знаки внимания вроде цветов, комплиментов, готовности оказать помощь, чем-то пожертвовать. Мужское благородство — одно из самых ценных

для женщины качеств. Девушка от каждого мужчины ожидает рыцарских поступков. Женщина, не раз обманутая в жизни, продолжает все же тайно надеяться, что рыцари существуют.

Конечно, романтизм зрелой женщины отличается от наивной девичьей восторженности. Но восприятие мужчины продолжает оставаться стабильным в одном отношении: на первое место ставятся личностные характеристики, комплексная оценка индивидуальных особенностей. Для мужчины женщина может быть иной раз просто сексуальным объектом, для женщины мужчина — не только представитель другого пола, а конкретный человек со всеми его качествами. Если, например, спросить у супругов, что они знают друг о друге, то можно увидеть, насколько жена обычно осведомленнее мужа.

Означает ли это, что женщины более расчетливы, что они действуют по велению разума? «Веление разума», конечно, здесь не при чем: эмоциональная сфера, интуиция у женщины необычайно развиты и тонко организованы. Что же касается расчетливости, то суть заключается не в холодном практицизме, а в полубессознательных, полуинстинктивных комплексах, призывающих к осторожности, к внимательному изучению мужчины. Женщина словно приглядывается: каким будет ребенок от такого отца и каким отцом окажется данный мужчина. Необходимо повторить: это не логический анализ, а смутно осознаваемое чувство, сопровождающее восприятие представителя «сильного пола».

Эмоциональное восприятие мужчины, так же как и рациональное, нередко лишено непосредственно сексуальной окраски. Женщина может быть влюблена в благородство характера, в талант, в деловые качества, в решительность и смелость. Весьма частым эмоциональным комплексом является матерински ласковое и матерински снисходительное отношение к мужчине. Он старается блеснуть своей силой, смелостью, знаниями, а она, делая вид, что искренне восторгается, считает его в глубине души наивным ребенком.

Весьма примечательный парадокс! С одной стороны, женщины действительно ценят и силу, и смелость, и ум, а с другой стороны, многим из них этого по существу и не нужно: пусть ребенок (т. е. мужчина) старается. Получается, что женщины непроизвольно подзадоривают мужчин, стимулируют у них развитие тех качеств, ко-

торые необходимы прежде всего самим мужчинам. Парадоксально тогда выглядят и взаимоотношения полов: он видит в ней в основном сексуальный объект, а она незаметно внушает ему, что он — благородный рыцарь.

Возможно, здесь кроется одна из разгадок непостижимой «женской психологии»: ничего не требуя, женщина часто получает от мужчины как раз то, в чем она больше всего нуждается: защиту, уважение, бескорыстную преданность, ласку.

В заключение главы следует сказать несколько слов о добрых половых связях женщины. В отличие от мужчин для женщины первый в жизни половой акт — событие огромной важности. От того, как он произойдет, во многом зависит ее дальнейшая сексуальная ориентация. Лишение девственности — переломный психологический момент. Мужчина, который совершит это, навсегда остается в памяти. Более того, этот мужчина долго будет еще олицетворять собой эталон «сильного пола».

Начало половой жизни отмечается у женщин в более позднем возрасте, чем у мужчин. Какой бы свободной в поступках ни считала себя женщина, ей необходимо преодолеть еще массу внутренних препятствий, ибо всегда «он» — не просто представитель мужского пола, а конкретный человек, который не может стать близким, если не нравится. И даже если очень нравится, как нелегко найти в себе решимость! Для большинства женщин все-таки главным вопросом является: «А что будет потом?».

На фоне весьма, можно сказать, ответственного отношения женщин к интимной близости парадоксален тот факт, что в настоящее время наблюдается все более раннее вступление их в половую жизнь. Сейчас не являются исключительной редкостью случаи беременности у 16—17-летних девушек. Помимо морально-этических, это вызывает и массу социально-медицинских проблем. Что делать со столь юной женщиной, духовно и социально еще незрелой? Допустить рождение ребенка — значит поставить под угрозу его дальнейшее воспитание, ибо мать сама еще во многом дитя... Отдать его в детский дом — тоже не самый лучший выход: почему малыш, имея родителей, должен расти без них? Наконец, бабушка тоже не всегда согласна взять ребенка, ибо вос-

принимает его рождение как позор, как оскорбление собственных моральных принципов.

Другой выход из сложившейся ситуации — прерывание беременности — несет угрозу для здоровья молодой женщины. Прерывание первой беременности, да еще в столь раннем возрасте, может привести к бесплодию в дальнейшем. Трудность положения усугубляется еще тем, что «провинившаяся» нередко скрывает свою беременность, пока это возможно, либо просто не подозревает на первых порах о ее существовании. В итоге вопрос об аборте возникает только в поздние сроки, когда оперативное вмешательство может стать опасным для жизни.

Понятно, что наиболее эффективным решением этой сложной проблемы явилось бы предупреждение преждевременной половой жизни. Профилактика же должна основываться на анализе причин данного явления.

Многие специалисты считают основной причиной ранней половой жизни акселерацию — ускорение темпов физического и полового развития. Да, действительно, половое созревание у современных девочек наступает в среднем на несколько лет раньше, чем, скажем, в начале века. Но ведь девочки испокон веков созревали раньше мальчиков, однако в основной своей массе вступали в половую жизнь позднее. Правда, в дореволюционной России выдача замуж 16—17-летних девушек не являлась редкостью, но это объяснялось социально-экономическими условиями. Часто такое замужество было именно «выдачей», не учитывающей внутренних запросов.

Современным девушкам предоставлено право самостоятельно решать свою судьбу, и как жаль, что они поступают порою вопреки первоосновам женской психофизиологии. Сомнительно, чтобы акселерация приводила к повышенному половому влечению, с которым девушки не в состоянии совладать. Скорее всего, имеется повышенный интерес к проблемам пола и сниженное чувство ответственности. Первые половые связи возникают поэтому из-за легкомысленного любопытства или вследствие желания казаться «настоящей женщиной». Главной причиной этого можно считать низкий уровень культуры вообще и «половой культуры» в частности.

Смешно и в то же время обидно наблюдать молоденькую девушку, которая, разукрасившись, фланирует

по улице, изображая «бальзаковскую кокетку» или очередную модную западную кинозвезду. Это вовсе не современная женщина, а примитивная, наивная пародия на нее, очередной штамп, претендующий на оригинальность, привлекающий, кстати, столь же примитивных мужчин. Желание «испытать себя», «испробовать запретный плод» оборачивается бедой... Внутренняя опустошенность, цинизм и очень часто — болезнь. Понятно, что в молодости внешняя сторона и суть явлений часто смешиваются, и подражание взрослым — это игра во взрослую жизнь. Но, стало быть, именно взрослые должны предоставить наиболее достойные примеры для подражания, особенно в интимных отношениях. Тайна этих отношений не должна опошляться. Половой акт — нормальная вещь, но без любви он ничего не стоит. Недоступность девушки — не надуманное определение, а мудрая жизненная норма, которая облагораживает взаимоотношения мужчин и женщин.

НАЧАЛО СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ

Итак, двое вступают в брак... Сколь различным может быть добрачное формирование их жизни, сколь непохожими взгляды на интимную сторону отношений! В первые месяцы супружеской жизни происходит взаимоткрытие мужа и жены, взаимопроникновение в самые сокровенные уголки души. Эти моменты оставляют заметный след, и от того, как они произойдут, во многом зависит тонкая структура, прочность строящегося здания — новой семьи.

Разумеется, описать все нюансы таких моментов не представляется возможным. Нас будут интересовать наиболее характерные варианты, связанные с различиями в психосексуальных установках супругов. Следует сразу подчеркнуть, что при многих случаях недопонимания друг друга неправомерно ставить вопрос о том, кто прав и кто виноват. Даже если одна сторона действует явно ошибочно, дальнейший ход событий зависит от реакций другой стороны. Взаимный такт, взаимное доверие — вот главные механизмы регуляции супружеских отношений. В интимной жизни нужно искать компромиссы, а не упрямо настаивать на каком-то отдельном принципе. В любви нет победителей, а есть взаимно заинтересованные стороны.

Половой акт человека — не просто «соединение полов», а интимнейший процесс, и результат его определяется всем комплексом взаимоотношений, условий, а не одной деталью, пусть и необходимой.

У отдельных женщин возможно индивидуальное предпочтение к какой-то одной мужской детали. Но в целом для женщины гораздо важнее весь ход событий, мужчина в целом, мужчина как человек, а не мифический «гигант». Поэтому и длительность полового сношения также показатель весьма условный. Правило «чем дольше, тем лучше» не соответствует действительности. Далеко не каждой женщине приносит удовлетворение затянувшийся половой акт, да и мужчине он нередко бывает в тягость. Когда ученые стали исследовать этот вопрос беспристрастно, то оказалось, что средняя длительность полового акта не достигает и трех минут. Такая цифра может вызвать у некоторых недоверие, но она получена в результате обследования большого числа испытуемых-добровольцев, считавших себя вполне полноценными мужчинами. Вот вам и «сорок минут», часто фигурирующих в рассказах «бывалых» людей!

Получается в итоге, что традиционные показатели «мужской силы» основаны на ложных представлениях. Главный критерий это все-таки взаимная удовлетворенность. Женщина вовсе не нуждается в «рекордных показателях».

Мы уже говорили о повышенной ранимости женской сексуальной организации. Из этого не следует, что мужчина абсолютно неуязвим и подобен тяжелому танку, сминающему все препятствия. Немалые сложности испытывают мужчины, не имеющие опыта добрачной половой жизни и отличающиеся романтическими наклонностями.

Представим себе молодого человека, много мечтавшего о любви и наконец повстречавшего подругу жизни. Проходит пора свиданий, взаимных невинных ласк, наступает момент первой брачной ночи. А он не готов к этой новой ситуации, не знает, как себя вести. Добавим к этому еще и определенное «чувство экзамена»; он должен сегодня показать себя «настоящим мужчиной». Нестелость, неопытность и «экзаменационное волнение» могут привести к тому, что напряжение полового члена не возникает вовсе или оно очень слабое. Такие явления носят специальное название — дебютантная импотенция

или «импотенция женихов». Надо заметить, словосочетание это не совсем удачное. То, что «дебютантная», это верно, но почему импотенция? Импотенция — половая слабость, но разве можно по первому в жизни эпизоду судить о половой слабости? Здесь гораздо правильнее говорить о первой неудачной попытке, которая ничего особенного собой не представляет. Много ли, например, таких людей, кто сразу же научились плавать?

Последствия первой неудачи в немалой степени зависят от поведения жены. Она может, скажем, высказать обидный упрек, поторапливать («ну что же ты?»), прогнать мужа, пожаловаться наутро родителям. Известны случаи, когда после первой неудачи родители жены заявляют молодому супругу: «Сначала иди почесись, а потом уж приходи в нашу семью!» Ужасная жестокость. Ведь совершенно ясно, что подобная реакция на первоначальную неудачу способна только закрепить неуверенность в себе, привести к формированию «невроза ожидания» и стойкой невротической импотенции.

Начинающему супругу нужно помочь, но как это сделать? Некоторые женщины пытаются «простимулировать» мужа, пуская в ход откровенные эротические приемы. Однако такой способ приемлем не для всякого мужчины. Если он видел в своей избраннице «ангела», «мадонну», то обнаженная сексуальность его просто шокирует, вызовет разочарование, даже презрение: «Вот ты, оказывается, какая!» Вероятно, самый лучший выход из положения — сделать вид, будто ничего не случилось, что никакой срочности сейчас в этом нет, что все образуется. Чувствуя уверенность женщины в благоприятном исходе, ее доверие и благожелательность, мужчина обретает и уверенность в себе.

Своеобразным вариантом «неудачного дебюта» является так называемое «дополовое привыкание». В период длительного «жениховства», сопровождающегося интенсивными взаимными ласками, установка на непосредственно интимную близость может постепенно угасать. Раздражители, вызывающие раньше сексуальное желание, отчасти утрачивают свою остроту. В подобных случаях дополнительная эротическая «стимуляция» способна сыграть положительную роль, но при условии взаимного понимания и доверия супругов.

При первой интимной близости напряжение полового члена может быть достаточным, но семяизвержение

наступает очень быстро, иногда — до начала полового акта. В подобном явлении также нет ничего необычного: высокая степень возбуждения, непривычность к интенсивным сексуальным раздражителям приводят к преждевременному семяизвержению. Вообще после длительного воздержания продолжительность полового акта укорачивается, а затем все возвращается к прежним индивидуальным показателям. Кстати, некоторые жены считают, что после того или иного перерыва (скажем, муж уезжал в командировку) продолжительность полового сношения должна увеличиваться: мужчина якобы «накопил силу». И если этого увеличения не происходит, то иная жена начинает подозревать мужа в измене: «Гулял там и силы растратил». На самом деле картина совершенно иная: воздержание повышает сексуальную раздражимость, что в свою очередь приводит к более быстрому наступлению семяизвержения.

Говоря о первых неудачах мужчины, следует затронуть еще один момент. Некоторые, переживая горечь «поражения», начинают думать о том, что все это последствия онанизма. О вредных последствиях онанизма все наслышаны немало, и до сих пор широко бытует мнение об аморальности этого занятия, его истощающем влиянии на нервную систему, на мужскую потенцию. Слишком долго проповедовалась формула: в юности — онанизм, в зрелости — импотенция. Современные исследователи убедительно доказали, что юношеский онанизм почти неизбежная издержка переходного периода, наиболее доступный способ снятия полового напряжения. Последствия эпизодического онанизма можно считать ничтожными. Сложности возникают тогда, когда онанизм полностью вытесняет контакты с противоположным полом. Таким молодым людям потом трудно переключиться от эротических мечтаний на реальные взаимоотношения полов.

Разумная умеренность, избегание изнуряющих перегрузок — это одно, но «экономия» «половой энергии» — совершенно другое. Способность любить и чувствовать развиваются в процессе самораскрытия, а не при помощи аскетизма, постоянного сдерживания своих побуждений.

Первая интимная близость супругов может протекать не всегда гладко даже при достаточно высоком уровне всех физиологических мужских характеристик.

Обычно в этих случаях у мужа имеется активная психосексуальная установка и определенный добрачный опыт половой жизни. Наиболее ранимой стороной в такой ситуации чаще всего оказывается супруга. Мужчина с односторонней активной установкой порою склонен рассматривать жену как свою собственность, которой он вправе распоряжаться по своему усмотрению. Поэтому он может навязывать супруге «мелодию любви» в собственном понимании, не заботясь о том, насколько ей это подходит.

Самые типичные ошибки подобных мужей — примитивизация интимных отношений и пренебрежение к женскому «диапазону приемлемости». Став законным супругом, иной мужчина тут же решает, что теперь всякие ласки и «церемонии» ни к чему: жена обязана откликаться на первое его требование. Особенно травматично для женщины протекают в таких случаях первые моменты близости: вместо ожидаемого праздника она видит грубое насилие, примитивную потребность, развенчание всех первоначальных идеалов. Положение усугубляется, если, совершив «свое дело», муж тут же засыпает, оставляя жену один на один с тягостными раздумьями и разочарованиями.

Аналогичная ситуация наблюдается и с «диапазоном приемлемости». Для иной женщины представляет немалую трудность даже полностью обнажить свое тело перед мужчиной. А он бесцеременно раздевает ее (или по-хозяйски требует, чтобы она разделась) и начинает бесстыдно разглядывать. Можно уже не говорить о различных способах полового акта, к которым женщина совершенно не подготовлена психологически. В итоге женщина чувствует себя оскорбленной, униженной, и у нее может сформироваться отношение к близости с мужем как к неприятной необходимости, отравляющей нормальную жизнь. Иногда такое отношение к близости перерастает и в неприязнь к мужу вообще. «Он совсем не тот, за кого себя выдавал. Он грубый, примитивный человек. Он меня не любит, думает только о себе!»

От мужчины требуется большая выдержка, огромный такт и деликатность, чтобы первая близость с женой стала первым шагом к полному самораскрытию. В противном случае может быть поставлена под угрозу дальнейшая совместная жизнь.

Весьма примечательно, что мужчины, привыкшие

считаться прежде всего со своими желаниями, реагируют отрицательно не только на «церемонность» жены, но и на некоторые ее сексуальные действия. Жена проявляет какую-либо инициативу в момент близости, а у мужа это вызывает подозрения: «Кто тебя научил? Ты, оказывается, прошла огни и воды!» Почему же различные ухищрения мужчины должны восприниматься нормально, а активность женщины — как признак ее развращенности? Да, в среднем мужчина более активен и предприимчив. Супруги в процессе совместной жизни сами находят наиболее приемлемый для них модуль отношений. Важно только, чтобы первые моменты близости не оставили горький осадок. А для этого прежде всего нужно доверие и понимание друг друга. Преобладание собственнически-хозяйского отношения к интимной жизни — далеко не лучший вариант.

Говоря о «регулярности» выполнения этого «супружеского долга», мы подошли к вопросу, интересующему многих супругов: «Какой должна быть частота половых сношений?» Вопрос здесь специально сформулирован с акцентом на слове «должна». Для кого, для чего это «долженствование»? Обычно имеется в виду здоровье, опасение излишеств, преждевременного угасания половой функции вследствие «перерасхода половой силы».

«Половая сила» не является каким-то врожденным запасом. Она не растрачивается, как капитал, а, наоборот, укрепляется при регулярной половой жизни. Регулярность же эта строго индивидуальна и зависит от уровня взаимных потребностей, от степени взаимной удовлетворенности. Обычно после медового месяца, характеризующегося ежедневными или почти ежедневными сношениями, постепенно устанавливается наиболее приемлемый для данной супружеской пары ритм половой жизни (для многих семей — 2—3 раза в неделю). Этот ритм может поддерживаться неопределенно долгое время. Разумеется, формирование такого ритма не всегда простое дело. Потребности супругов могут заметно различаться: один, например, требует ежедневной близости, для другого это утомительно. При хороших взаимоотношениях обычно находится компромиссное решение. Но если половой акт не приносит удовлетворения хотя бы одной из сторон, то вопрос о ритме интимной жизни приводит к дополнительным конфликтам. Осо-

бенно чувствительны к этому женщины: для них каждая близость с мужем может стать настоящей пыткой, поэтому они под разными предлогами уклоняются, чем, конечно, не способствуют оздоровлению обстановки. Муж тоже поступает неправильно, если начинает говорить о супружеском долге. Половая же близость требует обоюдного желания. Поэтому нужно это желание в жене пробудить, а не предъявлять к ней претензии, обвинять в холодности. Мужчина должен понимать, что отсутствие у жены в данный момент желания никак не оскорбляет его достоинства.

Потребность в ласке выражена у всех женщин, у некоторых из них ласки могут даже заменять половую жизнь. В этом заключается еще одна важнейшая особенность женской сексуальности: половое возбуждение не возникает столь быстро, как у мужчин, и не столь прямолинейно направлено на совершение полового акта. Большинство женщин нуждается в предварительной «любовной игре», продолжительность которой индивидуально заметно различается. Весьма примечательно, что потребность в такой игре, в ласке ощущается не только при первой близости с данным мужчиной, но и каждой последующей. В чем здесь дело?

Возможно, что потребность женщин в предварительной «любовной игре» — это неосознанное желание еще раз проверить чувства мужчины и поверить ему, чтобы снять с себя оковы внутренней закрепощенности.

Эта закрепощенность представляет собой очередную загадку женской психологии. Казалось бы, анатомически женщина всегда способна к интимной близости. Для этого ей нужно «всего-навсего» подчиниться мужчине. Так, увы, зачастую и происходит. Однако для многих женщин половой акт, совершаемый при отсутствии с их стороны желания, чрезвычайно неприятен, вызывает чувство подавленности, опустошенности, потерянности. В то же время женское сексуальное желание весьма ранимо и «капризно». Как часто бывает, когда женщина получает ласки, дарит их в ответ, испытывает самые приятные чувства, но отчетливой потребности в интимной близости не возникает. Недостает еще какого-то «ключика», чтобы отпереть самый потайной «замок». Но какого? Нередко и сама женщина не знает этого. А иногда даже и знает, но не может раскрыться, словно ее кто околдовал.

Впрочем, чаще всего дело заключается не в каких-то магических чарах, а в чрезвычайной хрупкости сексуального настроя. Все, казалось бы, хорошо, но вдруг скрипнула дверь, непроизвольно появилась какая-то посторонняя мысль, мужчина совершил грубое или нескромное действие — и все пропадает.

Возникновение и нарастание сексуального желания у женщины можно сравнить с восхождением на горную вершину. Покорение ее редко удается с первого раза, обычно предпринимается несколько попыток. В иных случаях первоначальное намерение добраться до вершины вообще угасает: достаточно приятной прогулки по горам (ласки!). Но и достижение высшей точки (интенсивного желания!) не означает, что в следующий раз успех обеспечен. Ведь горы есть горы (а женщина — это женщина!), и трудно предвидеть, какие препятствия могут появиться. Каждое восхождение требует собранности и хорошего общего состояния. И потом, один в горах ничего не сделает. Нужна верная рука друга (мужчины!), который всегда поддержит, поможет, а не будет думать только о себе. (Здесь имеется в виду, что если у мужчины сексуальное желание способно возникать самостоятельно, само по себе, то для женщины обычно требуется помощь другой стороны.)

Сравнение можно продолжить и сказать, что после неоднократных восхождений на вершину вырабатывается определенный маршрут, наиболее удобный, наиболее красивый. Иногда их несколько. Что означает этот маршрут в рассмотрении наших проблем? Очень многое. Во-первых, подразумевается так называемый «диапазон сексуальной приемлемости» женщины. Для одних набор допустимых, позволительных ласк весьма широк и разнообразен. Для других строго ограничен.

Здесь мы сталкиваемся с новой особенностью женского сексуального восприятия. Одно дело, когда имеется понятие о пределах дозволенного, но «недозволенное» может оказаться и приятным. И другое дело, когда эмоциональные реакции на различные, в общем-то позволительные ласки неодинаковы. Например, поцелуй может вызывать разные, иногда противоположные реакции в зависимости от места «приложения».

Неодинаковость реагирования связана с существованием особых «эрогенных зон» — участков тела, раздражение которых приводит к сексуальному возбуждению.

Количество, местоположение и чувствительность этих зон у каждой женщины весьма индивидуальны. Неопытная женщина может даже и не знать о существовании некоторых из них. Разумеется, об эрогенных свойствах области половых органов известно каждому. Но подобные же свойства, скажем, мочек ушей или кончиков пальцев нередко открываются случайно.

Причины существования эрогенных зон и механизмы их влияния на сексуальную сферу не совсем ясны. Вполне допустимо предположение, что они предназначены для «любовной игры». Стало быть, эта игра запрограммирована в половом поведении женщины, но конкретное содержание действий зависит от внешних условий. Огромную роль играет здесь мужчина: он может расширить «диапазон приемлемости», он должен находить дополнительные эрогенные зоны. Все это, говоря условным языком, и есть выработка наиболее приятного и красивого маршрута восхождения на вершину.

Вопрос об эрогенных зонах требует еще одного замечания. Как уже говорилось, в мужском сексуальном возбуждении большое значение имеют эротические символы — прежде всего части женского тела. Существует ли подобная символика в женском восприятии или же «ключевые зоны» сосредоточены в самой женщине? Вопрос весьма сложный. Скорее всего, зрительная оценка мужчины носит в основном эстетический характер, лишь с легким оттенком сексуальности. Женщины могут восхищаться мужской красотой, мощным или стройным телосложением, не ощущая никаких ярких желаний. Наряду с этим слуховое восприятие отличается одной выдающейся особенностью. Ласковые, нежные слова, произносимые мужчиной, как правило, производят на женщину очень большое впечатление. Можно сказать, что слух, точнее речевой слух, одна из главных эрогенных зон, столь же универсальная, как и область половых органов. Об этой особенности известно далеко не всем мужчинам, многие из них считают, что в любви слова не нужны. На самом деле все обстоит иначе.

Если даже появление интенсивного сексуального желания — непростая для женщины задача, то возникновение оргазма при половом акте — тем более сложный вопрос. По данным многих исследователей, не менее 25% женщин никогда не испытывали оргазма. Среди женщин, только начавших половую жизнь, этот про-

цент значительно выше. Можно даже сказать, что при первых половых связях оргазм наступает очень редко.

Эти факты опять-таки указывают на чрезвычайную хрупкость женской сексуальной организации. Даже у женщин, испытавших состояние оргазма, это ощущение возникает далеко не при каждом половом акте. Здесь бывает повинен не только мужчина, но и целый ряд приводящих обстоятельств.

Давно доказано, что наличие или отсутствие оргазма не влияет на способность к зачатию, и встречается немало женщин, которые никогда оргазма не испытывали, но вполне удовлетворены половой и семейной жизнью. Однако встречается и немало таких, которые тягостно переживают отсутствие надлежащей «разрядки». Эти переживания не всегда осознаны. Либо имеются смутные подозрения («что-то не то»), либо возникает целый ряд расстройств в виде головных болей, раздражительности, утомляемости, бессонницы и т. д. Среди невропатологов хорошо известно правило: «Если женщина жалуется на расшатанные нервы, нужно расспросить ее о половой жизни». Строго говоря, «расшатанные нервы» не обязательно связаны с отсутствием оргазма; даже при его наличии возможна неудовлетворенность половой жизнью. Причины такой неудовлетворенности нередко кроются в психосексуальной дисгармонии супругов, причем чаще всего повинны в этом обе стороны.

Уже говорилось о наиболее типичных односторонних психосексуальных установках у мужчин. Подобная односторонность встречается и у многих женщин, но она отличается своей спецификой. Рассмотрим основные варианты.

Достаточно типичной женской установкой является презрительно-брезгливое отношение к половой жизни. Такое отношение может сочетаться с романтическими мечтами об «идеальном рыцаре», либо имеется пренебрежительное отношение к мужчинам, у которых «только одно в голове». Данная установка формируется под влиянием воспитания, но отчасти здесь играют роль и особенности женской психофизиологии. Очередной «женский парадокс» заключается в том, что половое созревание у девочек начинается раньше, чем у мальчиков, но половое влечение у юношей оформляется в более раннем возрасте. Так, например, по данным некоторых исследователей, сексуальное влечение к 18 годам обна-

руживается у 82% мужчин и только у 10% женщин, а к 21 году — всего у 25% женщин и у 100% мужчин. Уже говорилось, что сексуальное желание вообще у многих женщин возникает с трудом, а у некоторых оно так и не достигает интенсивной выраженности. Биологическая готовность к деторождению и отсутствие влечения в самом деле противоречат друг другу, что еще раз указывает на важную роль мужчины в раскрытии женской сексуальности. Само по себе влечение может так и не оформиться, необходима «мужская стимуляция». Однако если сниженная сексуальность трансформируется в негативное отношение к мужчинам, задача становится довольно трудной.

Отрицательное отношение к мужчинам может наблюдаться и при довольно высокой сексуальной возбудимости. В подобных случаях правомерно говорить о своеобразной расщепленности желания и выбора. Женщина испытывает сексуальную потребность, но механизм отбора подходящего партнера у нее столь активен, что она не в силах его преодолеть. Такие женщины с порога отвергают все ухаживания и в итоге потом страдают сами. У некоторых усиленная реакция выбора преобразуется в повышенные притязания к различным мужским характеристикам: одни требуют бесконечных знаков внимания, другие — героических поступков, третьи — исключительных деловых качеств. Получается, что такая женщина ценит себя чересчур высоко, но на самом деле она не может справиться с дилеммой «хочу — не хочу». Понятно, что от мужчины, помимо сильной увлеченности, требуется огромный такт, душевная тонкость, чтобы преодолеть внутренние затруднения женщины.

Весьма своеобразной женской установкой является преобладание материнского начала. Здесь встречаются два основных варианта. Первый из них, уже упоминавшийся, — отношение к мужчинам как к неразумным детям. Главная забота таких женщин — обеспечение уюта, покоя, порядка. Мужская грубость, порывистость воспринимается ими как неприятная, но естественная для ребенка черта. Браки между «женой—матерью» и действительно инфантильным мужчиной часто оказываются очень счастливыми. Он периодически «бузотерит», совершает глупые выходки, а она ему все прощает. И эта поистине материнская доброта в конечном итоге оказывает большое воспитательное воздействие. Ему нако-

нец-то становится предельно ясно, что существует только одна женщина, которая его всегда поймет и поддержит. Что же касается непосредственно интимной жизни, то здесь у «женщины—матери» обычно преобладает такой взгляд: «...кому это нужно, пусть получит». И если мужчина доволен, то и она спокойна. А как же ее собственные желания? Подобные жены не любят говорить на эти темы, и нам мало известно об их скрытых потребностях. Однако можно заметить, что ненавязчивое воспитательное влияние такой жены часто распространяется и на интимную область. От мужчины постепенно добиваются того, что требуется, и обе стороны остаются удовлетворенными.

Вторая разновидность материнской установки имеет заметные отличия от первой. В этом варианте материнские чувства концентрируются в основном на детях. Главное для такой женщины — ребенок, а муж пусть живет как хочет: он свое дело сделал. Бывает даже, что женщина идет на близость только с одной целью — родить ребенка. Дальнейшая совместная жизнь с мужчиной ее не интересует: если не нравится, пускай уходит. Мужчина в подобной ситуации нередко оказывается недовольным: ему мало уделяют внимания и порою подчеркивают ненужность его дальнейшего пребывания в этом доме. Положение облегчается, если отцовские качества мужчины выражены сильно, тогда формируется относительно крепкая семья.

Среди различных женских сексуально-психологических установок привлекает внимание еще одна. Речь идет о своеобразной недостаточности понимания и ощущения половой жизни. Половое влечение у такой женщины может быть выражено весьма сильно, но она не представляет себе, каким образом это влечение следует удовлетворить. Идя на близость с мужчиной, она ожидает чего-то необыкновенного, а в результате оказывается, что все получилось «пресно», как-то не так. Возникает вопрос, чего же она, эта женщина, хочет, но женщина не в силах на него ответить.

В сексуальном плане у мужчины дело обстоит проще: он всегда знает, что ему нужно. Женщину же порой угнетает неопределенность, смутность желания. Такое состояние, кстати, является одной из причин легкомысленного поведения: женщина «пробует» разных мужчин, надеясь, что она найдет искомое. Строго гово-

ря, она ищет не мужчину, а саму себя. Но в этом заключена и ее ошибка: «ищущая» женщина привлекает в основном мужчин, озабоченных только своим желанием. Поэтому никто из них не заботится о ее самораскрытии. В научной сексологии существует определение: нимфоманическая фригидность. Нимфомания — повышенное женское влечение, фригидность — холодность. Образно говоря, получается так, что кусочек льда никак не может найти способа расплавиться. Кто может помочь расплавиться этой «льдинке»? Опять-таки мужчина, если он думает не только о себе. В который уже раз мы упрекаем мужчин! Но что делать, если им недоступна (по многим причинам) элементарная «сексуальная педагогика»? И к ним нужно относиться с пониманием. К тому же безропотно подчиняющаяся жена может вскоре утратить в глазах мужа свою привлекательность.

Вообще привлекательность — характеристика весьма хрупкая, и нужно заботиться о ее сохранении. Бывает так, что вскоре после вступления в брак супруги начинают думать: «Теперь нечего стесняться друг друга, скрывать свои привычки, маленькие слабости». По существу такой ход размышления, конечно, вполне естествен, но он порою реализуется в различных мелочах, не украшающих его или ее. Например, она ходит дома непричесанная, кое-как одетая или полуобнаженная. Молодой супруг не привык еще созерцать жену в таком виде, и даже ее полуобнаженность может подействовать на него не очень приятно. Более того, вид ее тела постепенно становится привычным, сексуальные раздражители угасают. Пройдет еще несколько месяцев, и муж уже не будет восторгаться, например, ее грудью, а, пожалуй, раздраженно заметит: «Что ты распустила свои прелести!» Подспудно возникает и еще одна неприятная мысль: «Дома она одета кое-как, а перед выходом на улицу не меньше часа проводит у зеркала! Для кого же она так старается? Не для меня ведь, а для других!» До ревности тут еще далеко, но определенная обида зарождается. И не только обида, но и даже неприязнь.

Понятно, что и муж способен резко измениться после женитьбы. Цветы он уже не дарит, другие знаки внимания тоже считает теперь излишними, начинает позволять себе бранные слова, циничные замечания, аккуратность его куда-то улетучивается. Если до женитьбы он был мастер вести занимательные разговоры, то

сейчас интересуется только хозяйственными делами или, скажем, спортивными телепередачами.

Супругам кажется, что они ведут себя совершенно нормально. Одно дело — жених и невеста и совсем другое — муж и жена. Здесь от прозы никуда не уйдешь, да и ни к чему это: дома нужно чувствовать себя раскрепощенным. Но раскрепощенность и чрезмерная «заземленность», чрезмерная упрощенность отношений — не одно и то же. Если жена ходит растрепанная, в неопрятном халате, то это вовсе не раскрепощенность, а скорее отсутствие культуры, неуважение к самой себе и к мужу. Если муж «раскрепостился» до такой степени, что игнорирует элементарные правила и приличия, то это прежде всего тоже неуважение к жене. Разумеется, можно прожить и без цветов, и без подарков — не в них счастье. Но разумно ли столь обеднять отношения, обкрадывать самого себя? Если уж стремиться к простоте, так давайте будем спать на раскладушках, обедать за столом, сколоченным из досок, сидеть на ящиках, занавешивать окна газетами. Так ведь нет! Молодые супруги порою очень активно украшают свое жилище, не жалеют средств для приобретения красивой мебели, посуды, люстры и т. д. Квартиру они украшают, а свои отношения украсить хотя бы мелочами им почему-то нет надобности; здесь, мол, и так все ясно. А эти мелочи, постепенно накапливаясь, могут привести к весьма серьезным результатам: в один прекрасный момент вдруг обнаруживается, что она или он совсем не то, что казалось раньше. И можно сказать, очень опрометчиво со стороны мужа и жены, если они с первых дней супружества берут курс на так называемую простоту и раскрепощенность. Чем больше оберегается «изюминка» в отношениях, тем больше шансов на сохранение взаимной привлекательности. Важно понять, что знаки внимания друг к другу — не просто вежливость или правила хорошего тона, а испытанный человечеством способ создания благоприятного психологического климата в семье. Иной муж или жена могут спросить: «Для чего нам всякие дипломатические тонкости, когда дома все свои и понимают друг друга с полуслова?» Но к «своим» нужно быть тем более внимательным. Считать, что среди «своих» и «так сойдет», значит неуважительно относиться к самому себе.

Женщина, делающая прическу только «для других»,

стало быть, не испытывает потребности постоянно выгладеть опрятной и привлекательной. Мужчина, ходящий по квартире в кальсонах, не «отдыхает» в кругу «своих», а просто невоспитан. Отдых, между прочим, требует не меньшей культуры, чем все остальные сферы человеческой деятельности.

Перечисленные здесь некоторые «мелочи жизни», как уже говорилось, приобретают с годами все большее значение. Первая взаимная оценка супругов является предварительной, и она легко может быть изменена. Но со временем формируются стойкие убеждения, стойкие взгляды друг на друга, иногда не совсем доброжелательные. Существует грустная шутка: «Любовь временна и кончается браком». Можно ли этого избежать?

ИСПЫТАНИЕ ЧУВСТВ

Было бы не совсем верным считать, что любовь — это вечное ликование, накал страстей, изобилие переживаний. Так обычно бывает на первых порах, в период взаимного сближения двух людей. Человек устроен таким образом, что наиболее интенсивные ощущения вызываются у него новыми, необычными раздражителями, а к постоянно действующим он постепенно привыкает.

Привыкание к определенному набору и последовательности раздражителей делает человека в известной степени консервативным. Он не только не стремится к обновлению условий, но даже избегает этого. Привык, скажем, человек пить слегка подкрашенный кипяток вместо чая, и никак его не убедишь, что хорошо заваренный чай гораздо ароматнее и вкуснее. Таким образом, привычка может быть не только приспособлением, но и фиксацией на определенных условиях, определенных «шаблонах» раздражителей или действий, причем не всегда разумных или необходимых.

Но есть и вещи, к которым человек никогда не может полностью привыкнуть, если они затрагивают его личностные основы, стойкие убеждения. Обман, предательство, унижение достоинства, насилие всегда вызывают протест, если не активный, то внутренний. Иной человек может очень долго терпеть все это, но в душе остается непримиримым. Наступает момент, когда все накопленное выплескивается наружу, и обиженный не узнает сам себя.

Затрагивают ли наши рассуждения проблему любви? Самым непосредственным образом! Прежде всего они касаются «любви в браке»: здесь можно увидеть все виды привыкания и неспособность к привыканию. Человек наделен разумом, способен осмыслить происходящие в нем процессы, своевременно заметить тенденцию их развития. Человеческое приспособление — не «подлаживание» под существующие условия, а активная перестройка окружающего и, если нужно, самого себя. Конечно, если любовь угасла — ее не возродишь. Но принять меры к сохранению, к сбережению любви, в наших силах. И в этом нельзя усматривать какую-либо искусственность. Мы, например, следим за чистотой своего жилища, своего тела, и не только потому, что «чистота — залог здоровья». Нам просто неприятна грязь, неопрятность. Однако вряд ли такое чувство дано от рождения. С детства нам упорно прививали любовь к аккуратности. Вспомните, как не любят умываться многие дети. А впоследствии сохранение чистоты становится потребностью. Очевидно, что у человека может быть выработана и потребность в сохранении любви, но здесь все гораздо сложнее. Рассмотрим главные трудности.

Привыкание в любви действительно нередко сводится к притуплению чувств, если все пустить на самотек. То, что раньше восхищало его или ее, приносит удовольствие, становится обыденным. Этому, как уже говорилось, во многом способствует стремление супругов к «простоте» и «раскрепощенности». Приглушенность ощущений часто переносится и на интимную жизнь. Постоянная доступность другой стороны, установившийся стереотип действий превращают половую близость в «одну и ту же пластинку», в которой заранее известны все повороты «мелодии». Впрочем, некоторые супруги бывают удовлетворены такой ситуацией: никаких неожиданностей, никаких лишних затруднений — порядок и спокойствие. И мы не имеем права ни в чем их упрекать: правится — значит, все хорошо. Но если одна из сторон начинает постепенно ощущать неудовлетворенность, возможны конфликты.

Иной мужчина, каким бы сильным ни было его сексуальное желание, в конце концов пресыщается однообразием интимной жизни. Казалось бы, самый простой выход в таком положении — разнообразить интимные отношения с женой. Но это оказывается не всегда воз-

можным: либо жена отвергает всякие новые «способы», поскольку ее устраивает сложившийся шаблон, либо сам муж тоже «законсервировался» или ему неудобно расширять «диапазон приемлемости». Что же тогда получается? Существует несколько наиболее типичных житейских вариантов. Например, мужчина, бывший домоседом, снова вспоминает своих друзей, активно с ними общается, в выходной день старается улизнуть из дома на рыбалку или еще куда-нибудь. Это самый невинный вариант, но и он уже говорит о том, что дома стало не очень интересно.

Бывает и так, что «от скуки» или «для обострения чувств» мужчина начинает принимать спиртное. Алкоголь недаром называют великим обманщиком: действительно, поначалу кажется, что сексуальные ощущения стали более яркими, нередко продолжительность полового акта увеличивается. А как относится к этому жена? Чаще всего — отрицательно! Близость с подвыпившим мужем для нее неприятна хотя бы только потому, что он нетрезв. А он к тому же, «утратив скромность», способен совершить целый ряд совершенно непривычных и оскорбительных для жены сексуальных действий. Можно добавить к этому и циничные приставания к жене, не соотнесенные ни с какими обстоятельствами. В результате даже мысли о половой близости становятся для женщины крайне тягостными. Иногда для этого достаточно одной оскорбительной выходки.

Что же касается мужа, то спиртное быстро становится необходимым допингом, «костылем», без которого трудно обойтись. «Не выпьешь, так даже и желания не возникает», — жалуются иные мужчины.

Продолжительность полового акта под влиянием алкоголя и в самом деле иногда увеличивается. Но кому от этого польза? Жена, уступив требованиям мужа, думает о том, чтобы он поскорее отстал от нее, и тягостно переживает каждую секунду близости. Ему же длительный половой акт с пассивной, безучастной женой вряд ли доставит особое удовольствие.

Бывает и так, что жена, идя навстречу настроению мужа, или желая снять неприязнь, тоже принимает спиртное. Довольно рискованный шаг! Под воздействием алкоголя сдерживаемые переживания могут вырваться наружу, и вместо раскованного отношения к близости появляются слезы, упреки и т. д. В других

случаях опьяневшая женщина проявляет непривычную, неожиданную для мужа сексуальную активность, что далеко не всегда его радует. От удивления он быстро может перейти к подозрительности: «Ты столько времени скрывала, какая ты есть на самом деле! С другими ты, значит, вела себя иначе?» Не исключена здесь и возможность скандала, вспышки ревности, утраты доверия. Так что алкоголь — коварный помощник в интимной жизни. А если говорить об итогах, то самый непосредственный враг.

Существует еще один вариант изменения мужского поведения; обусловленный притуплением чувств к жене. Речь идет о возникновении интереса к другим женщинам. Мужчина более или менее активно начинает искать с ними интимной близости, что в конце концов может привести и к измене. Как относится к этому сам мужчина? Оправдывает ли он себя?

Мужчина с так называемой расщепленной психосексуальной установкой не всегда способен совладать со своими эротическими увлечениями. Нередко он вступает в близость с другой женщиной в состоянии опьянения — так легче преодолеть психологический барьер супружеской верности. Впоследствии он раскаивается, старается как-то загладить свою вину, даже если жена ничего и не знает, а через некоторое время все повторяется. Формируется своего рода зигзагообразная линия поведения: проступок — раскаяние, снова проступок — и снова искреннее раскаяние.

Мужчины с активной установкой нередко склонны оправдывать себя. Иногда в резкой форме: «Моя никуда от меня не денется. К тому же она устала, вечно не в настроении, вечно ей нездоровится! Пока в силах, можно попробовать и другие варианты!»

Гораздо чаще встречается более хитрая или путаная система взглядов: «Я жену люблю, она замечательный человек, хорошая мать, хорошая хозяйка, но... Так хочется иногда чего-то нового, пикантного, острого! Все это просто шалости: так уж устроены мужчины. Жену никогда не брошу, а не дай бог узнает — в ногах буду валяться, лишь бы простила!»

Для жены, конечно, известие об измене мужа — страшная новость. Некоторые женщины в порыве гнева немедленно ставят вопрос о разводе. Другие впадают в тяжелейшую депрессию и даже помышляют о самоубий-

стве. Третьи пытаются отомстить мужу тем же или стараются какими-то способами вызвать его ревность, создавая видимость существования у них поклонника. Поведение женщины в такой сложной ситуации оценить очень трудно, а давать советы — дело весьма ответственное и деликатное. Но все же можно заметить, что решение, принятое в порыве оскорбленных чувств, не всегда самое разумное. Нет, мы не собираемся оправдывать поступок мужа! Супружеская верность не нуждается в уточнениях или пояснениях. Но все-таки было бы нелишним подумать о том, почему такое случилось.

Прислушаемся еще раз к словам мужчин: «...она устала, всегда не в настроении, хочется чего-то нового, пикантного...» Догадывалась ли жена об этих настроениях мужа? А если да, то задумывалась ли о причинах? Быть может, муж все еще остается «шаловливым ребенком», нуждающимся в новых впечатлениях, и у него не созрело чувство ответственности? Быть может, она сама в стремлении к спокойствию и уюту сделала их совместную жизнь чересчур упорядоченной, пресной и однообразной? Можно понять женщину: она хотела, чтобы муж дома отдыхал, отключался от забот и волнений, а ему, оказывается, нужны и острые ощущения. Кто она, эта другая женщина? Чем она его привлекла: полной непохожестью или такими же качествами, но в «лучшем варианте»?

Перечисленные вопросы особенно уместны в той ситуации, когда муж хорошо относится к жене и по всему видно, что очень ценит ее. Вероятно, здесь женщина может проявить мудрую снисходительность и придумать что-нибудь для того, чтобы и проучить, и в то же время приблизить к себе постепенно отходящего от нее супруга. Если же муж явно недоволен интимными отношениями с женой, то положение осложняется. Нередко ситуация эта является результатом своеобразной цепной реакции. При первых моментах близости он был нетактичен, даже груб, чем сразу вызвал отторженность жены. В дальнейшем он, быть может, и пытался улучшить отношения, но то ли у него не хватало терпения, то ли она так и не смогла преодолеть свою отчужденность. Чувствуя свою неспособность полностью раскрыться в минуты близости, она стала избегать их. Отсюда ее «усталость», «занятость», «плохое самочувствие». Его в конце концов это начинает раздражать, он думает, что

жена к нему охладела, да и сам он не так уж стремится к ней. Вот тут-то и подворачивается новое увлечение.

Ситуация трудная, но небезнадежная. Усложняет ее в значительной степени то, что супруги, выясняя отношения, часто говорят о разных мелочах, но не о главном, что их в принципе соединило, и в итоге исходная позиция каждого остается неясной. Самое главное — хотят ли они наладить совместную жизнь или им важнее установить, кто из них лучше, а кто хуже? Если их связывает общая задача — сохранить семью, то нужно решиться на откровенное, спокойное и доверительное обсуждение основных разногласий, найти конкретные совместные действия, а не ставить вопрос в таком духе: «Ты исправляйся, а я, так и быть, подожду, потерплю».

Налаживание семейных, тем более интимных отношений — процесс очень сложный, и одних только правильных решений здесь недостаточно. Большое значение имеют взаимное доверие, чуткость и самоотдача. Мужчина часто бывает прямолинеен и нетерпелив в своем желании. Но если женщина ответит на это лишь обидой, явной или скрытой, вряд ли такая реакция улучшит положение. Ведь мужчина может даже не знать, что он поступает неправильно. Вот тут-то женщина и должна в необидной форме подсказать ему, как сделать лучше. А она иной раз еще и съехидничает: «Налетел, как дикий зверь, и тут же затих!» И он в итоге и раздосадован, и расстроен: «Что-то у меня не так получается!» Заметьте: «у меня», а не «у нас»! В этом часто и вся суть недоразумений. Жалобы супругов формулируются с собственнических позиций: «Она меня не удовлетворяет, он меня не удовлетворяет». А что вы сделали для обеспечения этой удовлетворенности? Или вы желаете только получать ее как нечто само собою разумеющееся? В отношениях людей все взаимосвязано. Если человек хочет уважения, он должен уметь и сам уважать других, если он ищет доверия, то должен оказывать его другим. Так же и в интимной жизни: наибольшая удовлетворенность возникает, если один человек бескорыстно дарит себя другому, а не ожидает с нетерпением, когда же ему сделают приятное. Супруги, настроенные на пассивное ожидание, часто конфликтуют из-за того, кто должен совершить первый шаг навстречу: «Ты мужчина, ты должен быть активным!» — «Нет, ты женщина, ты должна быть ласковой!»

Какой бы обособленной ни казалась интимная жизнь, в нее нередко переносятся общие социально-психологические установки человека. Привыкший быть лидером, он и в любовных отношениях стремится играть главную роль; неуверенный в себе, легкоранимый, он опасается неудач и в интимных делах. Но подобное перенесение — вовсе не закономерность, а скорее психологическая инерция. В том-то и великая преобразующая сила любви, что она позволяет стать совсем другим, раскрыть свои новые качества. Деспотичный, властный человек вдруг ощущает, что он готов подчиняться, что он не такой уж «железный», и это его радует. Робкий, нерешительный человек, вечный неудачник, начинает чувствовать уверенность в своих силах и только потому, что его любят. Гордец становится покладистым, хитрец — наивным. Очень важно, чтобы эти знаменательные преобразования закрепились. Иначе со временем, на фоне притупившихся чувств привычная социально-психологическая установка снова начинает брать свое: «начальник» по привычке командует, недоверчивый — подозревает, неуверенный — сомневается. Чтобы этого не произошло, необходимо постоянное взаимное доверие, щедрость души, самоотдача. И еще одним важнейшим, стимулирующим и поддерживающим фактором является наличие в семье детей.

Большинство молодых людей, вступающих в брак, мечтает о ребенке. Обычно главным инициатором являются женщины, поскольку материнское начало у многих из них развито очень сильно. Муж нередко, как говорится, просто «не возражает», ибо ему психологически труднее представить себя в роли отца, особенно отца маленького ребенка.

Однако встречаются и женщины, которые не очень настроены на то, чтобы иметь ребенка. В чем причины такой позиции? Причин, разумеется, много, но большинство из них не очень существенны. Например, молоденькую женщину беспокоит, что беременность и роды испортят ее фигуру. «Опытные» подруги могут шепнуть к тому же, что во время беременности женщина очень непривлекательна для мужа, и он начинает посматривать «на сторону». Некоторые бывают озабочены тем, что роды — это мучение.

С точки зрения женщин, познавших радость материнства, взгляды эти наивны. Но тем не менее они тре-

буют серьезного рассмотрения. Забота о своей внешности, своей привлекательности — неотъемлемое свойство и неотъемлемое право женщины. Беременность не украшает, если смотреть с позиций эстетики иллюстрированного журнала. Но та же беременность придает женщине новую, более глубокую значимость — это будущая мать! И нужно очень плохо думать о своем муже, чтобы опасаться его охлажденности, его взглядов «на сторону». Неужели он не способен оценить всей важности происходящего? В конце концов нет ничего зазорного, если спросить его, как он ко всему этому относится, что его смущает.

Кроме того, если говорить о внешности, как расцветают многие женщины после родов! Совсем иной взгляд, иная улыбка, иная манера поведения. Все это от того, что после родов женщина начинает впервые ощущать себя настоящей женщиной. Кстати, и чувство оргазма нередко впервые появляется после родов. В дополнение ко всему уходят многие «девичьи» недомогания: головные боли, потливость рук, красные пятна при волнении, тревожный сон, быстрая утомляемость, чрезмерная разборчивость в пище, обмороки. Женщины же, которые после родов чрезмерно полнеют, в известной степени виноваты сами: они перестают следить за собой. Впрочем, особенно винить в этом их нельзя. Став матерью, некоторые забывают обо всем на свете, кроме ребенка. Что же здесь плохого? Но все-таки, когда малыш встал на ноги, можно немножко подумать и о себе. Это пойдет на пользу всей семье.

Относительно родовых страданий автор, как мужчина, неправомошен участвовать в дискуссии. Но как врач, неоднократно принимавший роды, он все-таки должен заметить, что предварительный психологический настрой женщины, моральное воздействие на нее (не говоря уже о лекарственном) во время родов достигают, как правило, положительных результатов. От родовых болей еще никто не умирал. Осложнения в родах — другое дело, но современный уровень акушерства неизмеримо выше уровня бабок-повивальщиц. Думать сегодня о смертельном исходе — примерно то же самое, что писать завещание, собираясь переходить автомобильную трассу в установленном месте.

Встречаются также женщины, которые не считают себя пригодными для воспитательной деятельности. Они

думают, что не любят детей. В чем-то схожи с ними и те, которые озабочены деловой карьерой: «Дети — это пеленки, заботы, бессонница, ни секунды свободного времени». Было бы не совсем верным обвинять таких женщин в черствости. Скорее, они не знают до конца самих себя. Женщина, стало быть, отказывается от того, чего еще не пробовала, хотя и знает о достоинствах предлагаемого. Отказываясь от детей на основании самых деловых, самых логичных рассуждений, женщина не знает, от чего же она на самом деле отказывается. Говоря более резко, она отчасти убивает в себе женщину. И если доверительно спросить самую процветающую в творческом, деловом отношении женщину, счастлива ли она без детей, скорее всего мы не получим определенного ответа. Она перечислит конкретные результаты своей деятельности, но обойдет молчанием самое главное: счастлива ли она? Конечно, не следует утверждать, что рождение детей — главное женское предназначение. Но такая «сверхзадача» определена природой, и, оторвавшись от нее, женщина поступает противоестественно.

Более весомые причины отказа от деторождения связаны с состоянием здоровья. Допустим, у женщины больное сердце, почки, печень, ртутьсодержащая наследственность. Здесь порою бывает трудно разобраться, чего она боится: того, что не выдержит беременности и родов, или того, что ребенок окажется неполноценным. Часто сочетается и то и другое, и каждый момент страха психологически вполне оправдан. Врачу в таких случаях проще всего сделать запись: «Деторождение противопоказано». А если женщина отказывается вопреки своему «естеству»? Да, она не хочет рисковать, но только потому, что страстно желает иметь здорового ребенка и здоровую мать возле него! Для нее, быть может, одинаково плохо, если она выдержит беременность, но родит неполноценного, или она родит здорового ребенка, но сама станет инвалидом. В подобной ситуации невозможны общие рассуждения. Только тщательно собранные медицинские и психологические данные способны в каждом конкретном случае дать свой конкретный ответ. Но все же еще раз хочется сказать, что современный уровень медицины вообще и акушерства в частности позволяет решать очень многие проблемные случаи с благоприятным исходом и для матери, и для ребенка.

На этом, пожалуй, можно закончить обсуждение

главных причин, побуждающих женщину отказываться от рождения ребенка. Эти «отказывающиеся» нередко применяют самые разнообразные способы предохранения и тем не менее им часто «не везет»: стоит хоть раз отказаться от «охраны» — и в итоге беременность. И словно по насмешке судьбы масса женщин мечтает иметь ребенка, но «ничего не получается». Особенно беспокоит этот вопрос молодых супругов: проходит полгода, год, а результатов никаких. Неужели бесплодие? Следует сказать, что один год, даже более длительное время — срок не всегда достаточный для зачатия. Почему так происходит, объяснить трудно. Здесь может играть решающую роль масса факторов. Женщина биологически всегда способна к половому сношению, об этом уже говорилось. Но она не знает, когда она способна к зачатию. Теоретически самый благоприятный момент — примерно две недели после окончания менструации. Но это только теоретически. Имеет значение, скажем, степень кислотности влагалища и чувствительность к кислотности мужских половых клеток. Иногда содовые спринцевания перед сношением дают положительный эффект.

Главное биологическое условие оплодотворения — проникновение мужских половых клеток в матку. Как уже отмечалось, наличие или отсутствие оргазма у женщины не влияет на этот процесс. Что же тогда влияет? Пока неясно! В частности, имеет значение положение шейки матки: направлена ли она кверху или книзу. Имеет ли это какое-то «практическое значение»? Да, имеет. Вероятность зачатия может заметно изменяться от положения супругов при половом акте. Прежде всего имеются в виду два основных варианта: «живот к животу» и «живот к спине». Если второй вариант неизвестен и оскорбителен супруге, то обязанность мужа тактично объяснить жене, что ничего предосудительного в этом нет. Если же жена предлагает такой вариант (узнав о его эффективности от врача или подруг), то она тем более должна подготовить к этому мужа, а то он может воспринять ее предложение как признак «развращенности». Поиски наиболее эффективного для зачатия способа, между прочим, приводят и к разнообразию интимных отношений. Таким образом, одна только мысль о желательности ребенка уже благотворно влияет на взаимоотношения супругов, в то время как решение

«пока подождать» приносит элемент напряженности, особенно со стороны жены. Она постоянно опасается беременности, что мешает ей полностью раскрыться в моменты интимной близости, даже при использовании предохранительных средств.

Рождение ребенка после первых дней ликования способно вносить определенный диссонанс в отношения супругов. Особенно трудно приходится отцу. Он не сразу может освоиться с тем, что маленький кричащий комочек — его собственное дитя. Кроме того, жена первое время начисто забывает о существовании мужа, и он чувствует себя вроде бы лишним. Но обижаться на это, конечно, не следует: ведь материнство для женщин — святое дело. В дальнейшем нередко происходит любопытное преобразование, она переносит свои материнские чувства и на него, становится мамой сразу двух детей — маленького и «большого». И он чаще всего с удовольствием принимает такое новое отношение. Многие отцы называют свою жену «мамочка», и это не просто подражание словам ребенка. Здесь действительно отражена суть нового уровня отношений супругов. Она, он и ребенок сливаются в единое целое под общим названием «мама и ее дети».

Строго говоря, такое преобразование совершается не всегда, да вовсе и не обязательно требовать от всех семей единого образца взаимоотношений. Хочется только заметить, что если рождение ребенка приносит супругам счастье, еще больше сближает их, то обычно на свет появляется и следующий малыш. И это можно только приветствовать: чем больше детей в счастливой семье, тем больше хороших людей вырастет.

Разнообразие человеческих отношений, в том числе и супружеских, беспредельно. И можно даже было бы поспорить со словами Л. Н. Толстого о том, что все счастливые семьи похожи друг на друга. Но в наши задачи не входило рассмотрение всех вариантов удачного и неудачного брака. Впрочем, это и невозможно, тем более в небольшой брошюре. В то же время автор старался избежать формулировки каких-то универсальных правил интимных отношений. Поэтому в книге много вопросов и гораздо меньше ответов. Если, прочитав эту книгу, супруги задумаются о своем поведении, автор считает свою задачу выполненной. Ибо вопреки сложившимся представлениям о неуправляемости чувств супру-

жеские отношения требуют осознанности и ответственности. Желая супругам счастья, хотелось бы напоследок уточнить, что счастье — не находка, не приобретение, а нечто вроде вечнозеленого сада, за которым необходимо постоянно ухаживать. Тогда будут и цветы, и плоды, и радость.

ЛИТЕРАТУРА

- Васильченко Г. С. Определение половой конституция мужчины. Методические рекомендации. М., 1974.
Васильченко Г. С. (ред.). Общая сексопатология. М., 1977.
Кон И. С. Психология юношества. М., 1979.
Консторум С. И. Опыт практической психотерапии. М., 1962.
Иванов Н. В. Вопросы психотерапии функциональных сексуальных расстройств. М., 1966.
Рюриков Ю. Б. Три влечения. М., 1967.
Свядош А. М. Неврозы и их лечение. М., 1971.
Свядош А. М. Женская сексопатология. М., 1974.
Актуальные вопросы сексопатологии. М., 1967.
Проблемы современной сексопатологии. М., 1972.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

В Тбилисском институте усовершенствования врачей проведено 25 реплантаций пальцев с использованием микрохирургической техники. В 16 наблюдениях получен хороший результат. Большое значение для успеха реплантации имеют своевременная госпитализация больных и четкая организация работы бригады микрохирургов. Целесообразно сначала восстанавливать вены, а затем артерии. В послеоперационном периоде следует использовать антикоагулянты и препараты, улучшающие микроциркуляцию в реплантированном пальце.

Если прдать в одно ухо сигнал, содержащий одну часть частотного спектра звука, в другое ухо — его вторую часть, то в результате они синтезируются в единый звуковой образ. Причем если в одно ухо подать только низкочастотную часть спектра, а в другое — высокочастотную, то эффект периферической маскировки может быть в значительной степени снижен. Именно эти физиологические механизмы положены в основу предложенного учеными Киевского НИИ оториноларингологии нового способа бинаурального (частотно-дихотического) слухопротезирования.

В Центральном НИИ рефлексотерапии (Москва) изучены результаты лечения 166 больных мигренью методами рефлексотерапии (иглоукалыванием, электропунктурой, электроакупунктурой) с использованием данных клинико-генеалогического, электрофизиологического (ЭЭГ, РЭГ, ОПГ, ЭКГ) и биохимического (содержание в крови серотонина, гистамина, дофамина) исследований до и после курса рефлексотерапии. Положительный эффект рефлексотерапии выявлен у 95,9% больных мигренью, что подтверждено контрольными клинико-электрофизиологическими и биохимическими исследованиями. Даны рекомендации по лечению мигрени в зависимости от формы, стадии, интенсивности и локализации головной боли.

В Запорожском медицинском институте у 68 практически здоровых молодых людей, куривших табак, была изучена вентиляционная функция легких. У значительного числа обследованных имелась вентиляционная

недостаточность в основном обструкционного типа, частота ее нарастала по мере увеличения длительности курения. Адреналиновая проба способствовала выявлению скрытого бронхоспазма. Результаты исследований подчеркивают пагубную роль курения табака в развитии хронического воспалительного процесса в средних и мелких бронхах.

В Московском медицинском стоматологическом институте им. Н. А. Семашко у 226 беременных с поздним токсикозом для определения состояния плода применены радиоизотопные методы исследования плацентарного лактогена и показателей йодного обмена, дана оценка состояния новорожденных. Показана высокая диагностическая ценность определения плацентарного лактогена во всех изучаемых группах беременных, кроме группы беременных с поздним токсикозом на фоне нейро-обменно-эндокринного синдрома. Показатели йодного обмена дают дополнительную информацию о состоянии плода.

В Ленинградском педиатрическом медицинском институте изучены влияния некоторых социально-гигиенических и биологических факторов на заболеваемость детей. Обследовано 3016 детей в возрасте до 7 лет. Изучена зависимость индекса здоровья (количество заболевших из числа детей, находившихся под непрерывным врачебным контролем) и кратности заболеваний детей от степени доношенности, способа вскармливания, материальных и жилищных условий семьи и др.

В исследовании индекс здоровья детей первого года жизни составил 16,6%, второго — 15,7, третьего — 18,5, четвертого — 21,9, пятого — 22,9, шестого — 22,2, седьмого — 29,5%. Наиболее низким он был на втором году жизни (15,7%) и у детей до одного года (16,6%); с возрастом индекс здоровья увеличивается, хотя в группах детей пяти и шести лет он остается почти на одном уровне (соответственно 22,9 и 22,2%). При грудном вскармливании на первом году жизни он был максимальным — 18,9%, при смешанном составил 15,2 и при искусственном — 10,3%. У доношенных детей этого возраста индекс здоровья равен 18%, у недоношенных — 5,5%.

В Институте неврологии АМН СССР изучен меха-

низм нарушения обмена при некоторых наследственных заболеваниях нервной системы, что открыло путь для медикаментозной терапии и тем самым поколебало представление об их принципиальной неизлечимости. Получены новые данные о возможной роли вируса в этиологии бокового амиотрофического склероза. Впервые в мире удалось вызвать у обезьян заболевание, близкое к боковому амиотрофическому склерозу у человека:

Правое полушарие мозга стареет быстрее. К такому выводу пришла группа психологов из университета Гавайских островов, изучавшая процесс запоминания. Группе испытуемых в возрасте от 44 до 79 лет диктовали через наушники ряд цифр то в левое, то в правое ухо, а затем просили вспомнить цифры. Слуховые нервы человека идут таким образом, что то, что мы слышим левым ухом, попадает в основном в правое полушарие мозга, а правое ухо снабжает информацией левое полушарие. Оказалось, что лучше запоминает услышанное левое полушарие. Такой результат ожидался: в распределении труда между полушариями мозга на его долю приходится обработка словесной информации. С увеличением возраста память ухудшается. Этого также следовало ожидать. Неожиданным оказалось, что ухудшение памяти с возрастом оказалось заметным сильнее в тех случаях, когда цифры диктовались через левое ухо. То есть правое полушарие стареет быстрее.

Главное управление карантинных инфекций Министерства здравоохранения СССР и Государственный НИИ стандартизации и контроля медицинских биологических препаратов имени Л. А. Тарасевича в целях выяснения тенденций изменения уровня заболеваемости брюшным тифом в союзных республиках и разработки прогноза заболеваемости на разных территориях СССР обработали статистические материалы за 1950—1976 годы при помощи критерия линейности отношений и его производных. Установлено, что динамика заболеваемости брюшным тифом на территории большинства союзных республик имеет линейный характер и хорошо описывается показательной функцией. Экстраполяция выявленных тенденций снижения заболеваемости за последние 20 лет дает основания полагать, что уровень ее

по стране в целом будет снижаться на 6,14%, колеблясь от 3,09 до 9,89% в отдельных республиках. Эти явления — результат повсеместных качественных изменений факторов распространения возбудителей брюшного тифа, связанных с коренным улучшением условий жизни населения нашей страны.

Во Франции создано миниатюрное устройство для подачи предупредительного сигнала при гипогликемии у диабетиков (гипогликемия — резкое понижение содержания сахара в крови). Не будучи обнаруженной вовремя, гипогликемия может привести к очень опасным последствиям, связанным с состоянием комы и с необратимым поражением мозга, и даже к смерти. Если в дневное время наблюдение за уровнем сахара в крови у диабетиков не представляет особых трудностей, то ночью это осуществлять труднее. Устройство состоит из датчика из пористого материала и двух электродов, помещенных в браслет, аналогичный браслету для наручных часов. Браслет соединяется проводом с электронным устройством для регистрации температуры и пульса пациента и для подачи звукового предупредительного сигнала в ответ на появление у пациента холодного пота.

В Шведском институте метеорологии и гидрологии разрабатывается система раннего предупреждения и появления в воздухе пыльцы растений, вызывающей аллергические реакции. Предполагают, что эта система, в которой широко используется электронно-вычислительная техника, будет иметь региональную структуру, охватывающую восемь существующих станций для определения концентрации пыльцы в воздухе и все новые станции, которые появятся в будущем. По подсчетам, 10% населения Швеции страдает аллергическими заболеваниями, вызываемыми пылью растений. Разрабатываемая система позволит предупреждать этих людей заранее о появлении пыльцы, чтобы они могли избегать контакта с ней.

Исследователи Гавайского университета обнаружили в омывающих Гавайские острова водах микроорганизмы, ингибирующие развитие вирусов. В результате тщательного анализа различных проб эти исследователи установили, что вирусы теряют активность и притом

довольно сильно. Это обстоятельство дает основание для важных выводов, однако оставляет без ответа вопрос о том, какой фактор сдерживает развитие вирусов в морской воде — биологический процесс или химическая реакция.

● Гипербарическая оксигенация (ГБО) применена в комплексной терапии сахарного диабета. Проводилось 10—15 сеансов ГБО ежедневно по 60 мин при давлении кислорода 2 абс. атм. В течение 14—20 дней у большинства больных нормализуется углеводный и значительно улучшается белковый и липидный обмены. Значительно улучшаются субъективные показатели — больные отмечают бодрость, прилив сил, прекращение болей в нижних конечностях, улучшение зрения и т. д. Метод оказывает положительное влияние на микроциркуляцию и метаболизм и, возможно, препятствует прогрессированию осложнений со стороны сосудистой системы.

● Чехословацкие хирурги получили в свое распоряжение электроанестезирующий аппарат «Нарконик». Три электрода прикладываются на лоб и затылок оперируемого и воздействуют на центральную нервную систему. Одновременно больной вдыхает во время операции закись азота в слабой концентрации. Для облегчения работы хирурга в организм оперируемого вводятся препараты, вызывающие временный паралич мышц скелета. В течение операции применяется искусственное дыхание. Преимущество электроанестезии состоит в том, что она не оказывает токсического влияния на организм.

● Врачи Флоридского университета разработали метод, при использовании которого некоторые пациенты смогут избежать протезирования зубов. Этот метод предусматривает обработку удаленного зуба «биостеклянным керамическим» материалом и вживление его на прежнее место. Испытания на обезьянах показали, что обработанные таким образом зубы приживаются в 55% случаев. Однако широкое использование такого метода — перспектива отдаленного будущего.

● Во Всесоюзном научном центре хирургии АМН СССР и 1-м Московском медицинском институте имени И. М. Сеченова проанализированы результаты ультразвуко-

вых исследований и операционных данных у 68 больных, оперированных по поводу митрального стеноза. Цель — изучение диагностических возможностей двухмерной эхокардиографии в оценке подвижности створок митрального клапана у данной группы больных. Установлено, что подвижность можно оценить по движению средней части поверхности передней митральной створки в процессе сердечного цикла. Если в продольном сечении сердца регистрируется «парусение» створок, а в поперечном — куполообразный прогиб в период диастолы, что свидетельствует об удовлетворительной подвижности клапана. По мере увеличения степени фиброза створок округлость и угол диастолического прогиба сглаживаются. Данные эхокардиографии могут быть решающими при выборе способа хирургической коррекции порока сердца.

В Саратовском медицинском институте на основании клинико-коронарографических сопоставлений у 62 больных выявлены коррелятивные связи между частотой отдельных клинических признаков, а также факторов риска ишемической болезни сердца и суммарным поражением коронарного русла. Установлена принципиальная возможность прогнозирования состояния коронарных артерий на основании клинических данных.

Успешное применение в клинической практике замороженных и отмытых эритроцитов, миелокариоцитов и тромбоконцентратов для переливания в немалой степени зависит от предупреждения бактериального загрязнения. В Кировском НИИ переливания крови показано, что замораживание при -196°C микроорганизмов в гемотрансфузионной среде с хладоограждающими агентами снижает выживаемость микробных клеток, но сохраняет биологические свойства оставшихся жизнеспособными бактерий. Ученые предложили включить посев на тиогликолевую среду в схему бактериологического контроля биологических объектов, консервированных методом глубокого охлаждения, так как эта среда является более чувствительной и рост микроорганизмов на ней выявляется в ранние сроки (до 2 суток).

В Казанском институте усовершенствования врачей проанализированы результаты применения метода внутривенного наркоза оксибутиратом натрия в сочетании с

препаратами для нейролептанальгезии и атаральгезии у 174 urgentных хирургических больных. Отпадает необходимость в использовании закиси азота, искусственная вентиляция легких осуществляется воздухом или воздушно-кислородной смесью. Оксипутират натрия вводили внутривенно в дозе 75—80 мг/кг; во всех случаях обеспечивались надежное выключение сознания больного и потенцированное действие препаратов для нейролептанальгезии или атаральгезии в течение ближайших полутора часов. Осложнений в период наркоза и после него не отмечено. Использование оксипутирата натрия вместо ингаляции закиси азота исключает загрязнение атмосферы операционной этим газом.

В Тернопольском медицинском институте предложена методика оценки риска операции, основанная на учете возраста, функционального состояния жизненно важных систем организма, тяжести основного и сопутствующих заболеваний, срочности и объема операции. Сопоставление риска операции с разработанной классификацией степени риска заболеваний и определяемая по этим данным лечебная тактика, по мнению авторов, способствуют улучшению результатов хирургического лечения.

В Смоленском медицинском институте и областной детской больнице с помощью последовательной процедуры Вальда проведен математический анализ всех признаков болезни в ее разгар и в период клинического выздоровления у 117 детей первых трех лет жизни, больных пневмонией. Разработаны таблицы, позволяющие с вероятностью 90—95% предсказать течение болезни при поступлении ребенка в клинику и оценить возможность развития повторной пневмонии при выписке. Показана высокая прогностическая информативность данных об органоспецифических ферментах печени (гистидазе, урокиназе) и некоторых показателей липидного обмена.

Установлено, что в рационе здорового человека оптимальным является соотношение белков, жиров и углеводов примерно 1 : 1 : 4. При возрастании энергозатрат в результате увеличения доли физического труда следует несколько сокращать процентное содержание белка

за счет жиров и углеводов. Ученые Института питания АМН СССР высказывают опасения в связи с увлечением некоторых людей и даже групп населения вегетарианством (при полном исключении из пищи продуктов животного происхождения). В этом случае в организм не поступает витамин B_{12} и создаются предпосылки для возникновения анемии и других патологических симптомов недостаточности этого витамина.

В Институте гигиены детей и подростков (Москва) изучены возможности применения биокрибернетических методов в решении проблем гигиены детей и подростков, в частности получения данных, количественно характеризующих систему «организм — среда». Показано, что выявление динамических характеристик саморегулирования организма детей, определения саморегулирования интенсивности физиологических процессов и оценки состояния организма по интегральной характеристике функциональной системы создает принципиально новую основу для дифференциации функционального состояния организма детей и подростков.

В Полтавском медицинском институте у 134 больных с гнойными заболеваниями мягких тканей исследовались изменения рН и клеточных элементов раневой среды. В процессе заживления гнойной раны прослеживается этапность изменений клеточных элементов в зависимости от рН раневой среды, при этом резкое изменение ее в сторону ацидоза следует рассматривать как неблагоприятный признак заживления гнойной раны. Это исследование является простым и ценным методом прогнозирования течения заболевания.

В Центральном научно-исследовательском институте гематологии и переливания крови проведено клиническое изучение гексафосфамида. Установлено, что он обладает высокой противолейкозной активностью при хроническом миелолейкозе, хорошо переносится при пероральном введении. Общая суточная доза препарата колебалась от 10 до 40 мг, в редких случаях до 60 мг. Курсовая доза варьировалась от 240 до 4000 мг. Продолжительность непрерывного лечения у больных, ранее не подвергавшихся лечению, составляла от 16 до 113 дней, а у тяжелобольных с выраженной резистентностью

к другим препаратам она достигала 240 дней. Гексафосфамид оказался эффективным в случаях резистентности к другим противолейкозным препаратам и рентгенотерапии.

В НИИ гигиены им. Ф. Ф. Эрисмана, Институте хирургии им. А. В. Вишневского АМН СССР (Москва) и филиале Всесоюзного НИИ медицинского приборостроения (Ленинград) изучалась возможность обнаружения синегнойной палочки и других грамотрицательных бактерий в воздухе ожогового отделения Института хирургии. При помощи нового прибора ПАБ-1 (пробоотборник аэрозольный бактериологический) при исследовании больших объемов воздуха (0,5—1 м) в палатах и коридоре была обнаружена синегнойная палочка. Кроме того, из воздуха ряда других помещений выделены клебсиеллы, протей, цитробактер и энтеробактер. На основании полученных данных можно предположить, что воздушный путь передачи инфекционного агента может играть определенную роль в распространении синегнойной инфекции в хирургических стационарах.

В Полтавском медицинском институте применяется система мероприятий, направленных на профилактику инсульта у больных с хронической недостаточностью мозгового кровообращения (ХНМК) атеросклеротического генеза. Положительный эффект получен в 96% случаев. Система включает активное выявление больных и взятие их на диспансерный учет: углубленное обследование в неврологическом стационаре, составление плана реабилитации и начало его реализации; пребывание больного в санатории местной загородной зоны, где с учетом состояния сердечно-сосудистой системы, липидного обмена и коагуляционной активности крови в условиях щадящего или щадяще-тренирующего режима применяются активная и пассивная кинезотерапия, гидротерапия и физиотерапевтические процедуры.

На основе анализа результатов исследований, проведенных в различных странах за последние десять лет, специалисты сделали вывод: комбинация рифамицина — изониазид необходима на начальной и последующей стадии краткой противотуберкулезной химиотерапии; стрептомицин и пиразинамид способствуют успеху крат-

кой химиотерапии как в качестве добавочных лекарств на начальной фазе лечения, так и как основные препараты для замены рифамицина; для пациентов, у которых туберкулезная инфекция подтверждена бактериологически, длительность краткой противотуберкулезной терапии должна составлять 6—9 месяцев; необходимо, чтобы начальная стадия краткого курса лечения была интенсивной и чтобы лекарства вводились ежедневно.

● Метод определения пола будущего ребенка разработали ученые Киотского университета Тосио Нисимура и Эйити Насуяма, положив в основу результаты многочисленных наблюдений за развитием плода в материнской утробе путем сканирования ультразвуком. Они установили, что очертания таза у плодов мужского и женского пола приобретают определенную специфическую форму к концу пятого месяца беременности. Практически эти ученые правильно определили пол в 603 случаях из 604, причем в большинстве случаев в начале седьмого месяца беременности.

● Два года назад группа французских хирургов во главе с доктором Д. Хуссе произвела успешную пересадку умирающему от цирроза печени 49-летнему пациенту печень пятилетнего ребенка, умершего в результате нейрохирургической операции. Поскольку печень донора была слишком мала, чтобы заменить печень реципиента, ее поместили ниже правой доли печени реципиента. Портальная вена трансплантата, почечная артерия и прилегающие внутренние сосуды были соединены соответствующими сосудами печени реципиента, а желчный проток трансплантата и его желчный пузырь соединили посредством анастомоза с тонкой кишкой пациента. Спустя 28 месяцев после операции пациент находится в хорошем состоянии. Из 13 известных случаев гетеротропной пересадки печени (без удаления собственной печени пациента) успешными были только два, включая описанный.

● В Хаммерсмитском госпитале (Лондон) разработали новый подход к решению проблемы отторжения почечных трансплантатов, который в случае успеха в корне изменит практику пересадки органов и тканей. Ученые пытаются предотвращать реакцию отторжения пу-

тем предотвращения выработки трансплантатом вещества, стимулирующего в организме выработку антител, Т-клеток-убийц и Т-клеток-помощников.

Специалисты Американского общества клинического питания на основании последних исследований о роли диеты в профилактике и лечении болезней пришли к выводам о том, что пониженное потребление столового сахара уменьшает возможность поражения зубов. Шестая часть населения США может понизить кровяное давление, потребляя меньше соли, а простое сокращение количества потребляемой пищи может оказать благоприятное воздействие на организм человека, особенно диабетиков и лиц со слабым здоровьем. Принятие алкоголя определенно ведет к развитию цирроза печени, влияние же холестерина пока остается невыясненным.

В результате совместных исследований ученых Гарвардского университета (США) и Каролинского института (Швеция) определена химическая структура и разработан метод синтеза вещества, которое вызывает приступы астмы и сильные аллергические реакции. Содержание этого вещества, получившего название лейкотриен С, в тканях организма составляет триллионные доли грамма, но оно может приводить к резкому сужению мелких бронхов. Высвобождение лейкотриена происходит при наличии реакции антител на аллергены растительного или животного происхождения. Лейкотриен действует медленнее, чем гистамин, а вызываемое им сокращение длится дольше. Синтез лейкотриена С открывает путь к созданию новых препаратов против астмы.

Швейцарские врачи установили, что эффективным средством лечения малярии является горький перец. В нем содержатся также вещества, способствующие улучшению кровообращения, и витамин А.

Ученые университета Тохоку (Япония) считают, что облучение зубов лазером на итриево-алюминиевом гранате может оказаться действенным методом профилактики кариеса зубов. В эксперименте после облучения лазером в течение всего лишь 0,8 секунды зубная эмаль противостояла воздействию молочной кислоты, которая вызывает разрушение эмали, в течение недели.

На кафедре фармакологии Высшего медицинского института в г. Пловдиве проведено изучение воздействия маточного молочка и других пчелиных продуктов на организм человека в старости. 96 пациентам в возрасте с 64 до 97 лет, страдающим атеросклерозом и гипертонией, в течение месяца каждое утро давали по 40 г чистого меда, смешанного с цветочной пылью, и вводили внутримышечно 5,0 г маточного молочка. Уже в середине лечебного курса у большинства из них исчезли такие явления, как нервозность, шум в ушах, боли в области сердца, бессонница, отсутствие аппетита. У пациентов наблюдалось снижение кровяного давления и уровня холестерина в крови и изменение состава крови, свидетельствующие о повышении защитных реакций организма.

В Институте эпидемиологии и микробиологии им. Гамалеи АМН СССР (Москва) и Институте иммунопрепаратов и питательных сред Министерства здравоохранения ГДР впервые выделен бактериофаг коклюшного микроба, наличие которого подтверждено электронно-микроскопически титрованием методом агаровых слоев. Для активации лизогенных штаммов использована их обработка митомицином C в дозе 4,5 мкг/мл. Выявлена бывшая до сих пор неизвестной фаговая система рода Бордетелл: фаги коклюшного микроба лизировали и пассировались на всех испытанных штаммах паракклюшного микроба (25 штаммов). Фаг образовывал мутные и прозрачные негативные колонии размером 0,1 и 0,15 мм. Получены варианты коклюшного микроба, обладавшие лизогенной способностью и способные спонтанно выделять фаг.

При пересадках органов приходится воздействовать на иммунную систему пациента, чтобы организм не отверг чужую ткань, так ему необходимую. Применяющиеся сейчас для этого медикаменты слишком сильно подавляют иммунитет, делая опасной для больного любую незначительную инфекцию. Кроме того, они обладают общей токсичностью и плохо действуют на кровеносные органы. Швейцарская фирма «Сандоз» ведет сейчас клинические испытания циклоспорина А, вещества типа антибиотика, выделенного из микроскопиче-

ского грибка, найденного около 10 лет назад в пробе почвы из Норвегии. Опыты на животных показали, что циклоспорин А малотоксичен и не отключает иммунитет полностью, а лишь приглушает его в желаемой степени. Медики говорят, что окончательный вывод еще рано делать, но им кажется, что новое средство позволяет регулировать силу реакции на чужеродный блок. Возможно, его удастся применять и при так называемых аутоиммунных болезнях, когда система иммунитета по ошибке оборачивается против одного из собственных белков организма, принимая его за чужеродный.

В медицинском центре Калифорнийского университета разработан метод электрического снятия хронических болей. Пациент, у которого в головной мозг имплантированы электроды, соединенные с портативным радиоприемником, при приступе болей подносит к радиоприемнику антенну небольшого передатчика, и боль ослабевает. Метод использован у 80 больных, из которых один умер в результате инфекции.

Синтетическая кровь, полученная в Японии, перелита уже 55 человекам. Ее получают из фторированного углерода — органического соединения, обладающего способностью поглощать кислород. Эта кровь отличается от крови человека тем, что содержит только искусственные красные кровяные тельца, в ней нет других компонентов, выполняющих различные функции. Элементы синтетической крови могут оставаться в организме (в печени или селезенке) длительное время и оказывать вредное действие, и поэтому разрабатываются заменители крови из органического вещества, которые не будут давать побочных эффектов.

Ученым удалось выделить «сонный» компонент, получивший название пептида, индуцирующего дельта-сон (ДСИП), и синтезировать его. Введение животным синтезированного пептида вызывало у них сон, что служит подтверждением правильности найденной структуры молекулы. Однако вопрос о том, где вырабатывается этот пептид и как он действует, остается нерешенным. В других экспериментах был обнаружен пептид, вырабатываемый эпифизом мозга, который при инъекции в мозг кошек (600 молекул, менее миллион миллиардной части

грамма), сразу вызывал у них сон в стадии «быстрого движения глаз». Действие этого фактора сна в миллион раз сильнее действия ранее выделенных пептидов.

Метод длительной консервации человеческой крови при умеренно низких температурах предложили ученые Львовского научно-исследовательского института гематологии и переливания крови. В отличие от известных способов замораживания крови при -196°C , применяемых с использованием жидкого азота, новый метод «бронирования» крови менее дорогой и более доступный. Его можно использовать даже в небольших медицинских учреждениях. Это даст возможность не только в горрдах, но и в отдаленных районах страны создавать запасы донорской крови, в том числе дефицитных групп, что особенно важно в экстренных случаях. Новинка, предложенная львовскими гематологами, получила высокую оценку практиков и уже внедряется медиками Украины и других республик.

В связи с тем, что использование золотых и хромо-вых сплавов для изготовления искусственных зубов и коронок становится все более затруднительным в силу экономических и других причин, доктор Р. Ватерстарт (Национальное бюро стандартов США) предлагает использовать для этой цели титановые сплавы, которые обладают достаточной прочностью.

В Румынии сконструирован аппарат для реанимации, легко транспортируемый к месту несчастного случая. Аппарат состоит из кислородной маски и эжектора для санации дыхательных путей, имеется приспособление для подключения при необходимости аппарата «искусственное легкое».

Метод лечения суставных болезней нефтью известен давно, он применялся и в народной медицине. Особенно хорошие результаты дает нафталанская нефть, добываемая в Азербайджане. Доктор Георгий Георгиев, заведующий отделением физиотерапии и реабилитации окружной больницы болгарского города Михайловграда, разработал новую методику лечения артрозов — электрофорез с нефтью. Ионизованные фрагменты молекул углеводов, содержащихся в нефти, вводятся через

неповрежденную кожу с помощью постоянного тока. В результате в области больного сустава создается под-кожный запас некоторых компонентов нефти, оказывающих длительное целебное действие. После курса электрофореза с нефтью отмечается улучшение общего состояния, уменьшается воспалительный процесс, исчезают боли, увеличивается подвижность суставов. Особенно эффективны повторные курсы с интервалами в год-полгода. Новую физиотерапевтическую процедуру применяют при артрозе различных суставов, шпорах и других болезненных изменениях в суставах.

Искусственная кожа, созданная в Массачусетском технологическом институте из позвонков акулы и пластика, была успешно пересажена 10 пациентам с ожогами третьей степени. Ученые считают, что пересаженная кожа, очевидно, может постоянно оставаться на теле пациента, так как она аналогична естественной коже. Первая пересадка этой кожи была сделана 16 месяцев назад, и пока признаков ее отторжения не наблюдается.

В центре по изучению глазных болезней в Клермон-Ферране (Франция) разрабатываются эффективные и не вызывающие побочных явлений средства против глаукомы. Так, экспериментаторы показали, что антигипер-тонический препарат тимололмалеат эффективно снижает внутриглазное давление. Фирма «Мерк Шарп энд Дом» разработала препарат типа бета-блокаторов — тимоптол, при использовании которого не возникает нежелательных побочных эффектов. Этот препарат уже разрешено использовать для лечения глаукомы в Англии, США, Франции, Швейцарии и Голландии. Испытания этого препарата на 2000 пациентов оказались эффективными только в 5—8% случаев.

В Куйбышевском авиационном институте имени академика С. П. Королева создан электрический прибор, который, воздействуя электроимпульсами определенной силы на соответствующие нервные пути, снимает после-операционные боли, боли травматического характера и позволяет обезболить роды. Высокая эффективность и полная безопасность аппарата подтверждены опытом. Прибор называется «ЭЛИМАН-202». Его применяют

врачи в Куйбышевском медицинском институте имени Д. И. Ульянова.

В Тернопольском медицинском институте у больных с хронической цереброваскулярной недостаточностью на почве атеросклероза (54 человека) и сочетания атеросклероза с артериальной гипертензией (26 человек) изучены результаты применения реополиглюкина отдельно и в сочетании со спазмолитическими средствами и сердечными гликозидами. Выявлено благоприятное действие препарата на реологические свойства крови и показатели общей и церебральной гемодинамики (снижение глобулярного объема показателя гематокрита и вязкости крови, увеличение минутного объема крови и ударного индекса и др.), отмечено улучшение субъективного состояния больных.

В Томском медицинском институте при лечении 147 детей, больных хронической пневмонией и бронхиальной астмой, в общий комплекс лечебных мероприятий была включена аэрозольтерапия. Основными принципами ингаляционного лечения являлись непрерывность, этапность и определение типа эндобронхита. Первый этап включал ингаляции солей, щелочей, минеральных вод и ферментов, второй этап — аэрозоли антибиотиков, антисептиков, фитонцидов, антигистаминных и бронхоспазмолитических препаратов, кортикостероидов, третий, заключительный этап — ингаляции витаминов, стимуляторов ЦНС, растительных масел. Значительное улучшение наступило в 55,7% случаев, улучшение — в 30,7, выраженного эффекта не отмечено в 13,6% случаев.

Мозговой инсульт, приводящий к необратимым изменениям в веществе мозга, влечет за собой в очень большом проценте случаев стойкую утрату трудоспособности. Перспективы восстановления функций мозга после острого нарушения кровообращения весьма ограничены. Поэтому в последние годы значительно возрос интерес к изучению начальных форм цереброваскулярной недостаточности. Полученные данные позволяют с помощью своевременного лечения и профилактических мероприятий остановить прогрессирование заболевания и предупредить его тяжелые последствия.

Большое внимание исследователей приковано к изу-

чению роли наследственного фактора в возникновении этих заболеваний.

В литературе представлены результаты изучения показателей липидного обмена у больных ишемическим инсультом и членов их семей. Полученные данные подтверждают генетическую обусловленность ряда нарушений липидного обмена и их определенную роль в возникновении сосудистых поражений мозга.

Большое значение придается изучению других сторон патогенеза, в том числе особенностям метаболизма, изменениям свертывающих свойств крови, состоянию сосудов и других этиопатологических факторов. Безусловно, эти сведения очень важны для практики, так как позволяют установить факторы риска и помогут врачу в ранней диагностике его субклинических стадий. Имеются данные о том, что в патогенезе расстройств мозгового кровообращения определенную роль играет гиперпродукция катехоламинов, глюкокортикоидов, мукополисахаридов и некоторых церебральных ферментов. По мнению исследователей, без учета этих нарушений нельзя решить проблему лечения и профилактики недостаточности мозгового кровообращения.

На ранних стадиях болезни нормализация режима труда и отдыха, соблюдение диеты, устранение вредных привычек, физическая тренировка и медикаментозная терапия могут быть достаточными для того, чтобы затормозить развитие заболевания.

Ведущее место в проблеме демиелизирующих заболеваний занимает изучение рассеянного склероза — одной из частных форм органической патологии нервной системы. Это тяжелое заболевание начинается в молодом возрасте и на ранних этапах трудно диагностируется. Показана высокая информативность исследования спинномозговой жидкости, изменения в которой обнаруживаются более чем в 80% болеющих.

Большинство исследователей считает, что возбудитель рассеянного склероза относится к числу медленных вирусов, при этом больше других «подозревается» персистирующий в нервной системе вирус кори. Развитие заболевания происходит при определенной констелляции ряда факторов: экзогенных (данные о неравномерном географическом распределении заболевания), генетических (индивидуальный набор антигенов гистосовместимости), состояния вегетативно-эндокринных си-

стем и иммунологической неполноценности. Продемонстрированы морфологические изменения в вилочковой железе, свидетельствующие о ее гиперфункции, а также нарушения обмена и содержания Т- и В-лимфоцитов. Интересные и новые данные приведены о нарушениях обмена, прежде всего липидного, в меньшей степени белкового.

На основе патогенетических представлений формируется и современный подход к лечению. Оно должно быть комплексным и его основу составляют гормональные препараты (преднизолон). Используются также сосудорасширяющие, десенсибилизирующие, ремиелинизирующие препараты, переливание крови и аутогемотерапия.

Анатолий Иванович Миронов

ГИГИЕНА СУПРУЖЕСКОЙ ЖИЗНИ

Редактор А. Поликарпов. Заведующий естественнонаучной редакцией А. Нелюбов. Мл. редактор Л. Иваненко. Худож. редактор М. Бабицева. Художник А. Шиманец. Техн. редактор Л. Солнцева. Корректор В. Калинина.

ИБ № 4489

Сдано в набор 24.09.81. Подписано к печати 23.11.81. А 13319. Формат бумаги 84×108¹/₃₂. Бумага тип. № 9. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 3,36. Усл. кр.-отт. 3,67. Уч.-изд. л. 3,41. Тираж 158 800 экз. Заказ 1587. Цена 11 коп. Издательство «Знание», 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Индекс заказа 816211. Типография Всесоюзного общества «Знание» Москва, Центр, Новая пл., д. 3/4.