

18+

Александра Гитман

# Любовь и секс от рассвета до заката



как мы любим  
в 17·45·70  
ЛЕТ

Разговор с позитивным психотерапевтом

Александра Гитман

**Любовь и секс от рассвета  
до заката. Разговор  
с ПОЗИТИВНЫМ психотерапевтом**

«Издательские решения»

**Гитман А. В.**

Любовь и секс от рассвета до заката. Разговор с позитивным психотерапевтом / А. В. Гитман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-643639-8

Существует представление о том, что любовь, а тем более секс — удел молодых, и с этим не поспоришь. «Каждому овощу свое время». Эта книга — размышления и зарисовки на тему интимной жизни. У каждого поколения свои представления о том, из чего складывается человеческое счастье, и в этих представлениях любовные переживания во всем своем многообразии играют не последнюю роль. Автор делится с читателем своими воспоминаниями о том, как это было на различных этапах жизни людей ее поколения.

ISBN 978-5-00-643639-8

© Гитман А. В.  
© Издательские решения

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	10
Глава 1.	10
1.1. О любви не говори, о ней все сказано	10
1.2. Какой-то Вы маньяк несексуальный	17
1.3. Смешивать и взбалтывать разрешается?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Любовь и секс от рассвета до заката**

## **Разговор с позитивным психотерапевтом**

**Александра Вольтовна Гитман**

*Редактор* Янина Веретнова

*Редактор* Дмитрий Петров

*Дизайнер обложки* Елена Саенко

*Корректор* Крутько Елена

© Александра Вольтовна Гитман, 2025

© Елена Саенко, дизайн обложки, 2025

ISBN 978-5-0064-3639-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



## ВВЕДЕНИЕ

*Любой, кто считает, будто все  
ягоды поспевают в то же время, что и земляника, ничего  
не знает о винограде.*

*Парацельс по Фромму.  
Искусство любить*

*Неужели вы еще не знаете, что  
в семнадцать и семьдесят лет  
любят одинаково? Неужели  
вы еще не поняли, что любовь  
и смерть связаны неразрывно?*

*Иван Бунин*

Так случилось в моей жизни, что я написала книгу. Книжку, точнее. Про старение (1). Очень меня зацепило, что к людям в возрасте относятся или снисходительно, или с презрением. Добил термин «возраст дожития». Человек живет, пока он жив! А когда он жив, у него есть весь мир во всем его многообразии. У каждого свой. Книжка получилась неплохая, даже хорошая, так сказали умные люди, которые в книгах разбираются, а главное, те, которые просто читали. Читали! И их никто не заставлял. Еще я умудрилась поместить в текст «околопсихологическую» главу. Почему «около»? Потому что легковесную, не для коллег-психологов, а для всех. Это придало книжке полезность, позволило стать в ряды жанра нон-фикшн, то есть все сошлось, получилось по правилам: в соответствии с запросом целевой аудитории и по законам жанра.

Но один знакомый, коллега и даже друг, который хорошо меня знает (иногда даже кажется, что лучше, чем я себя, – настоящий «тыжпсихолог»), вкрадчиво так спросил: «А почему ты еще одну главу не написала?» – «Какую?» – «Про интимную жизнь в преклонном возрасте». Я даже впала в ступор на мгновение. Так она потому и называется интимной, что личная, потаенная, скрытая от посторонних глаз. Об этом много говорят в юности, когда взрослеют, обсуждают свой и чужой опыт. Но где вы видели старичков, которые с энтузиазмом рассуждают о том, что происходит в их личной жизни сейчас? По общему представлению, ни о каком интиме в пожилом возрасте говорить не приходится, там выжженная пустыня. Смех да и только.

В современном мире в большинстве стран люди живут долго. Пока человек жив, он хочет быть счастливым. С возрастом многие люди находят радость жизни во внуках, в помощи детям, в разнообразных хобби. Они не скрывают, что собственная жизнь как будто уходит на второй план, поэтому заявления типа «я уже свое побжил, надо и о душе подумать, надо молодым помочь, а мне много ль надо?» нашим обществом воспринимается вполне благосклонно, как само собой разумеющееся. Кому-то из пожилых людей везет, и они до глубокой старости проживают в паре, отмечают золотую свадьбу, вызывая тихую зависть ровесников, удивление и радость родных. Многим в старости везет меньше, они остаются в одиночестве, причем вдов на порядок больше, чем вдовцов, учитывая частый уход из жизни наших мужчин в относительно молодом возрасте. Среди одиноких пожилых людей много таких, кто развелся на определенном жизненном этапе, да так и не нашел (или не искал?) следующего избранника.

В социуме бытует стойкое представление о том, что активная жизнь после выхода на пенсию заканчивается. Активная жизнь – это работа, достижения, отношения. Многие и после пенсии работают именно потому, что это их единственная связь с той, настоящей жизнью. И уж последнее, что приходит в голову – это то, что в любом возрасте одному человеку нужен

другой человек, нужны отношения. Личные отношения. И они есть, явные или тайные, тщательно скрываемые из боязни нарваться на непонимание и осуждение окружающих. Похоже, что есть такой молчаливый уговор между обществом и старичками: вы нас игнорируете, а мы, в свою очередь, помалкиваем, не тревожим умы молодых, активных, занятых делом граждан «всякими глупостями». Например, переживаниями семидесятилетних Ромео и Джульетт, страстями Кармен или дона Хосе пенсионного возраста.

Друг настаивал на продолжении. Он говорил, что я не произвожу впечатление человека, уставшего от жизни, и это его наводит на мысль, что не все так пусто, страшно и плохо «там, ближе к линии жизненного горизонта», где есть место чувствам, переживаниям, возможно, даже страстям. «А иначе, – заметил он, – откуда у тебя столько интереса к жизни и глаза горят?» Я вяло начала отговариваться: мало ли у кого что в жизни происходит, мало ли, что другому покажется, вам-то что за дело. Он продолжал: «Мне бы очень хотелось знать, что лет через двадцать и у меня есть шанс остаться живым, со всеми своими эмоциям и чувствами. А может быть, чем черт не шутит, доведется и что-то новое испытать».

Мне стало понятно, что многие относительно молодые люди пугаются даже не самой смерти, а того периода старости, когда в душе не останется ничего жизнеутверждающего, светлого. Когда собственное тело тебя подведет и в зеркале отразится безобразный старик или дряхлая старуха. Очевидно, что такое тело ни на какое счастье претендовать не может. Душе надо смириться, все принять и вспоминать за чаем былые дни. Сколько это продлится? Поскольку молодежи наши воспоминания неинтересны, значит, до последнего одноклассника или другого очевидца далеких событий.

Есть еще миф о том, что в старости все люди одинаковые, даже половые признаки стираются, и врачи на этот счет все по полочкам разложили. Если уж на то пошло, давайте вспомним, что организм человека как существа биологического развивается лет до двадцати семи, после чего наблюдается деграция, то есть старение. Природе нужен человек, поддерживающий свою популяцию, способный к размножению, а это возраст до сорока лет. На такой срок жизни природа дает гарантию, а дальше как получится.

У любого механизма есть свой срок годности, человеческий организм не исключение. Если предположить, что после сорока человек еще лет десять живет по инерции, по привычке, на автомате, чего-то достигает, к чему-то стремится, то после пятидесяти остается только самому решать: «А что дальше?» Природа сделала все, что смогла, приходится рассчитывать только на себя. Каждый человек строит приемлемый для себя вариант жизни на последующие сорок лет. Где брать ресурс, жизненную энергию, как переходить на автономное питание? И здесь очень кстати вспомнить Зигмунда Фрейда с его либидо – энергией жизни. Во многом речь идет о сексуальной энергии, которая напрямую способствует зарождению новой жизни, созиданию. Логично предположить, что, если человек сохраняет либидо до преклонных лет, ему хватает энергии для активной жизни. Получается, что сексуальность напрямую связана с продолжительностью и качеством жизни.

Цифры от 17 до 70 в названии книги обязывают уделить внимание почти каждому этапу жизни человека, но это непосильная задача. Позволю себе не всегда быть последовательной и отражать то, что сегодня для меня лучше «подсвечивается», что больше волнует, какие конкретные примеры из жизни подтверждают некоторые мысли. Поскольку за примерами я частенько обращаюсь к своему ближайшему окружению, моим сверстникам, которым далеко за шестьдесят, а иногда и больше, то и рассказы о молодом возрасте – это о нашем молодом возрасте, когда мы переживали первую влюбленность, строили семьи, жили жизнь, которая никогда не оказывалась простой. Примеров из жизни современных молодых людей значительно меньше, но что-то мне подсказывает, что большинство читателей легко вспомнят свою недавнюю молодость, свои истории любви. Для меня важнее поймать «уходящую натуру», приоб-

щаться к историям тех, кто уже пережил богатый или не очень опыт отношений, постиг «науку страсти нежной» или продолжает учиться на своих ошибках.

Дальше по правилам надо бы написать, что вашему вниманию предлагается книга, в которой автор отвечает на поставленные вопросы, дает четкие рекомендации, предлагает конкретные решения. За такие задачи не берусь. Таких целей не ставлю, прекрасно понимая, что очень рискую выпасть из бодрой обоймы жанра нон-фикшн, обрекаю текст на вердикт «бесполезный» от большого числа потенциальных читателей. Действую не по правилам. А влюбленные старички, в жизни которых, возможно, присутствует секс, – это норма? Правило? Или, скорее, исключение? Дело в том, что тайная жизнь есть у всех. Но каждый считает, что только у него. Это сбивает с толку. Я могу предложить только собственные наблюдения в виде эссе, не претендующие на полноту, тем более на научность. В качестве иллюстраций использую реальные жизненные истории. Предполагаю, что это может быть интересно как моим ровесницам, особенно живущим не по правилам, когда некому задать вопросы: «Я нормальная? Со мной все в порядке?», так и людям более молодым, которые хотят знать, что с ними может произойти лет через двадцать-тридцать.

Готовы ли вы об этом поговорить? Готовы услышать то, о чем, возможно, не подозревали? Чувствую потребность задать этот вопрос потенциальному читателю. Если ответ «нет», то дальше книгу листать не стоит. Но если вас посещают мысли о том, насколько могут быть светлыми, радостными и даже счастливыми ваши будущие немолодые годы, – это для вас.

Ваш положительный ответ воспринимаю как разрешение «продолжить дозволенные речи», как обычно поступала Шахерезада из знаменитой «Тысячи и одной ночи», начиная очередную историю.

Пусть жизнь продолжается во всем ее многообразии, пока жив человек!

# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

## Ты помнишь как все начиналось?

### Глава 1. Про любовь и про секс

#### 1.1. О любви не говори, о ней все сказано

Словам из старой песни, которые я поставила в название первой главы, можно верить, но только отчасти. Кем все сказано о любви? Когда сказано? В любую эпоху находились писатели, поэты, философы, которые в меру своего таланта говорили о любви в разных ее проявлениях и оставили нам описание, казалось бы, всех оттенков этого светлого, грустного, одновременно прекрасного и волнующего состояния. И все равно каждое новое поколение ощущает себя первооткрывателем удивительной человеческой способности – любить. Пору любви принято ассоциировать с юностью, зарождением и расцветом новых чувств. Дальше – молодость, зрелость. А потом? Известно, что душа не стареет, время над ней не властно. Ни один человек не сказал мне, что в душе чувствует себя на пятьдесят восемь лет или на шестьдесят четыре года, даже если цифры в паспорте указывают именно на такое количество прожитых лет. В душе нам всегда восемнадцать. Именно поэтому с возрастом чувства не притупляются, человеку всегда нужен другой человек.

«Страшно, когда тебе внутри восемнадцать... а тебе уже пора», – писала Фаина Раневская. И ведь действительно: внешность меняется, а человек в целом остается прежним. Взгляд в зеркало оставляет в растерянности. Седина и морщины, неидеальное тело, лишний вес. Страх, даже стыд возникают почти неминуемо: закрадываются тревожные мысли: «Ну кто такое полюбит?» С годами требуется бесстрашие, готовность рисковать, вера в себя, чтобы позволить себе чувствовать, признаться в том, что любить и быть любимой в любом возрасте так же важно, как в юности.

Сегодняшняя зарисовка от моего знакомого шестидесяти с небольшим лет:

*«Мы с женой уже год ходим вместе на фитнес. Там разный народ занимается. Выхожу, не торопясь, с тренировки, невольно слышу обрывки разговора заинтересованной стайки девочек: „А я ему... а он мне цветы... а я ему... а он что?“ Иду дальше. На велотренажере мужчина лет семидесяти усердно крутит педали. К нему неспешно подходит дама того же возраста: „Здравствуйте! Ну как ваши помидоры?“ Мужчина чуть сбавил скорость, и они с энтузиазмом принялись обсуждать виды на урожай. Дальше по курсу молодые парни: „БМВ – говно, а не машина... я тебе говорю, надо мерс брать“. Я как кадры из жизни просмотрел...»*

Где здесь про любовь? Да везде! И предвкушение большого счастья со стороны юных девушек, и зашифрованные послания пожилых людей, в которых помидоры – лишь повод и приглашение к общению, и страстное вожелание «крутой тачки», без которой сегодня жизни нет, но которая уже завтра спровоцирует первые ревнивые упреки со стороны молодой жены: «Ты свою машину любишь больше, чем меня». Скажете, ерунда? Тогда обратите внимание на первую фразу: «Мы с женой ходим вместе на фитнес». Они везде «ходят вместе» вот уже более сорока лет, и это точно любовь.

В поисках понимания того, что такое любовь, обратимся к Библии. В Библии говорится: «Бог есть любовь», то есть способность любить – проявление образа Божьего в человеке. На меня большое впечатление произвели возвышенные строки о любви, которые принадлежат апостолу Павлу, записанные в тринадцатой главе из Первого послания к христианам Коринфа. Привожу их здесь в сокращенном виде, они сегодня у многих на слуху:

*«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит... Любовь никогда не перестает» (2).*

Если верить этим словам, любовь – всеобъемлющее чувство, дарованное нам свыше. Тогда любовь человеческая как часть, искорка этого огромного дара призвана быть возвышающей человеческую природу, а жизнь человека, обладающего таким богатством, просто не может не быть радостной и счастливой. Но не все так просто. Митрополит Антоний Сурожский говорил, что, хотя все мы считаем, будто знаем, что такое любовь, и умеем любить, на самом деле мы часто «только лакомимся человеческими отношениями. Думаем, что любим человека, потому что у нас к нему ласковое чувство, потому что нам с ним хорошо. Но любовь – нечто более глубокое и требовательное». На деле у некоторых людей любовь связана с чувством собственности, эгоизмом, у других – с желанием самоутверждения, для кого-то с годами любовные отношения становятся привычкой и даже переходят в свою противоположность.

Слабая попытка как-то определиться с терминами напомнила мне определение из психологического словаря, которое я диктовала студентам на лекциях по курсу «Психология семьи» и сама практически запомнила его наизусть. Любовь определялась как «интенсивное, напряженное и относительно устойчивое чувство субъекта, физиологически обусловленное сексуальными потребностями и выражающееся в социально формируемом стремлении быть своими лично-значимыми чертами, с максимальной полнотой представленными в жизнедеятельности другого таким образом, чтобы пробуждать у него потребность в ответном чувстве той же интенсивности, напряженности и устойчивости».

Сегодня каждое слово этого определения кажется мне спорным. Начну с конца, с того, что надо пробуждать у другого, того, кого люблю, «потребность в ответном чувстве той же интенсивности, напряженности и устойчивости». На меньшее не соглашусь. Я к тебе пришел (пришла) с интенсивным, напряженным, устойчивым чувством – будь добр соответствовать, отвечать тем же. А если нет, то что? Какие будут санкции? И где романтика? Раньше у поэта было: «Я пришел к тебе с приветом», без всяких встречных требований. Просто пришел, просто принес, просто хочу поделиться радостью. Дальше, как я понимаю, если «другой» не отвечает, буду стремиться еще более полно «представлять свои лично-значимые черты в жизнедеятельности другого». Надоедать, значит? Ничего, кроме досады, такие приставания не вызовут. И пошлет меня «другой» с моими сексуальными потребностями и половыми трудностями... дальше у кого насколько фантазии хватит.

Вернемся к истокам. Уже в Древней Греции была разработана классификация видов любви: эрос – стихийная и страстная самоотдача, восторженная влюбленность; филия – любовь-дружба, приязнь одного человека к другому; сторге – привязанность, особенно семейная; агапе – жертвенная любовь, любовь к ближнему. Древние греки, как всегда, на высоте, каждому оттенку чувства нашли свое название. В Древней Греции Эросом называли бога любви или любовь в целом. У философа Платона эрос обозначает платоническое влечение, не обязательно подразумевающее половой контекст и сексуальные взаимодействия.

Если обращаться к психологам, то начинать надо, разумеется, с Фрейда. Зигмунд Фрейд предположил, что каждым человеком руководят два влечения: к жизни и смерти. Эти проти-

воположные устремления он называл эрос и танатос. Эрос – влечение к наслаждению и жизни – нацелен на развитие, а танатос – тяга к смерти – на разрушение. У Фрейда инстинкты тесно связаны с сексуальным влечением. Не найти сегодня такого человека, который бы не слышал о том, что в основе сексуальности лежит особая энергия – либидо, которая отвечает не только за сексуальную составляющую в жизни человека, но и за его способность к любой созидательной деятельности. В концепции Фрейда эрос включает в себя не только сексуальное влечение, но и естественное стремление человека к самосохранению (инстинкт самосохранения) – то есть стремление к жизни. Танатос тоже функционирует на основе либидо и может быть направлен как вовне – против других людей или предметов, так и внутрь – в форме мазохизма или склонности к самоубийству. Пристрастие к алкоголю, сигаретам, наркотикам – тоже пример влечения к смерти.

Эрих Фромм – немецкий социолог, философ, психолог, психоаналитик, разработавший концепцию гуманистического психоанализа, – спорил со своим предшественником и учителем Зигмундом Фрейдом. Он считал, что развитие личности главным образом зависит не от биологических факторов, а от среды. Проблемы культуры и общества занимали философа больше всего, а его идеи значительно повлияли на развитие социологии и психологии. Его книги стали настоящими народными бестселлерами. Среди них «Искусство любить», «Человек для самого себя», «Бегство от свободы», «Иметь или быть». В трактатке Фромма любовь есть творческая деятельность, а не слепая страсть, ведущая к безумным поступкам (3):

*«Любовь – это активность, а не пассивный аффект, это помощь, а не увлечение. В наиболее общем виде активный характер любви можно описать посредством утверждения, что любовь значит, прежде всего, давать, а не брать. Что значит давать? Хотя ответ на этот вопрос кажется простым, он полон двусмысленности и запутанности. Наиболее широко распространено неверное мнение, что давать – это значит отказаться от чего-то, стать лишенным чего-то, жертвовать. Именно так воспринимается акт давания человеком, чей характер не развился выше уровня рецептивной ориентации, ориентации на эксплуатацию или накопление. Торгашеский характер готов давать только в обмен на что-либо. Давать, ничего не получая взамен, это для него значит быть обманутым» (4).*

В своей книге психолог (5) ссылается на испанского философа Ортегу-и-Гассета: «Если нас интересует природа любви, то для начала надо избавиться от наивного представления о ней как об одержимости, от ложного представления, что все или почти все способны на это чувство, которым охвачено множество людей во всех концах земли, в любую эпоху, без различия расы и происхождения. На самом деле любовь встречается не так уж часто, если, конечно, не принимать за нее то, что ею не является. Более того, не будет большим преувеличением сказать, что любовь – это весьма редкое явление, это чувство, на которое способны очень немногие; в сущности, это некий дар, которым наделены некоторые души, талант, который обычно проявляется наряду с другими талантами, но иногда ему ничто не сопутствует».

Большое значение придается феномену любви в позитивной психотерапии Носсрата Пезешкиана, немецкого врача иранского происхождения, психолога, психотерапевта. Любовь Н. Пезешкиан трактует как одну из базовых способностей, которой, наряду со способностью к познанию, наделен каждый человек от рождения. В процессе становления организма под влиянием социального окружения, особенностей эпохи, в которой человеку выпало появиться на свет, развитие базовых способностей обеспечивает единственную в своем роде структуру характерных черт человека, неповторимые свойства его личности.

По Пезешкиану, с первых дней жизни человека любовь проявляется в контакте между матерью и ребенком. Мать показывает ребенку, как удовлетворять жизненные потребности,

выражает по отношению к нему эмоции и чувства. Мать служит примером, проявляет терпение, уделяет время своему ребенку. На первоначальном этапе у ребенка закладывается чувство доверия. Так у человека начинает развиваться эмоциональная сфера личности, образуются первичные актуальные способности, которые он впитывает буквально с молоком матери при условии удовлетворения его жизненных потребностей.

Если же потребности удовлетворяются недостаточно, у ребенка формируется страх перед жизнью, установка на недоверие. Позже другие члены семьи, отец, братья и сестры, бабушки и дедушки могут поддерживать или подавлять способность к любви. В процессе развития она проявляется в двух формах: любить (устанавливать с другими эмоциональные отношения, привязываться) и быть любимым (принимать эмоциональную привязанность других) (6).

*Таким образом, любовь – это способность проявлять эмоционально теплое отношение к человеку вне зависимости от его личностных и социальных свойств, поведения, отношения. Партнер принимается таким, какой он есть по факту своего бытия без оценки.*

Это определение мне подходит. Из него следует, что любовь – это моя способность, мое личное качество, которое может распространяться на объект любви, то есть на другого человека. Таким образом, я осознанно сужаю описание такого всепроникающего явления, как любовь, до любви между мужчиной и женщиной, что само по себе – тема безграничная.

В развитии любой способности иногда можно наблюдать крайности. Казалось бы, любви много не бывает. Но избыток этого чувства в отношениях может привести к необъективности восприятия партнера, растворении в партнере. И, напротив, при недостатке любви один из партнеров демонстрирует придиричивость, критичность, холодность по отношению к другому. Здесь очень важна гармония.

«Любовь как стеклянный стакан: будешь держать легко – выскользнет и разобьется, будешь сжимать – раздавишь».

Поскольку Н. Пезешкиан в своей работе объединял научные достижения Запада с мудростью Востока, он часто использовал притчи. Вот одна из них, как раз в тему (7):

*Племянник одного правителя тяжело заболел. Все врачи страны уже потеряли надежду на его излечение. Никакие лекарства не помогали. Поскольку врачи ничего не могли сделать, правитель согласился, чтобы больного осмотрел Авиценна, которому тогда было всего 16 лет. Когда Авиценна вошел во дворец, все были поражены его смелостью, так как он решил помочь больному, несмотря на то что все мудрецы страны признали свое бессилие.*

*Авицена увидел больного, худого бледного юношу, распростертого на ложе. На вопросы юноша не отвечал, а его родственники объяснили, что он уже некоторое время не произносит ни слова. Авиценна исследовал его пульс и долго держал его руку. Наконец он задумчиво поднял голову и сказал: «Этот молодой человек нуждается в особом лечении. Мне нужен тот, для кого этот город родной, кто хорошо знает все его улицы и переулки, все дома и всех людей, живущих в них». Все были удивлены и спрашивали: «Что общего может иметь лечение больного с улочками нашего города?». Но, несмотря на свои сомнения, они повиновались желанию Авиценны и послали за человеком, который, как было известно, знал город как свои пять пальцев. Авиценна попросил его: «Назови мне все кварталы города». При этом его рука была на пульсе больного. Когда был упомянут определенный квартал, Авиценна почувствовал, что пульс вдруг участился. Тогда он попросил перечислить все улицы этого квартала, до тех пор, пока пульс*

*больного снова не ускорился при произнесении названия одной из улиц. Затем Авиценна попросил называть все переулки, расположенные вокруг этой улицы. Человек называл все переулки один за другим, пока вдруг название одного малоизвестного переулка не вызвало учащение пульса у больного. Довольный этим, Авиценна велел: «Приведите ко мне человека, который может назвать все дома в этом переулке и их жителей». Его Авиценна попросил перечислять все дома, и пульс больного указал на тот, который был нужен. Когда человек стал перечислять живущих в этом доме людей, то упомянул имя одной девушки. Сердце больного немедленно начало колотиться.*

*Наблюдательный Авиценна произнес: «Очень хорошо, все ясно. Мне теперь известна болезнь юноши, и его очень легко вылечить». Он встал и сказал присутствующим, которые смотрели на него в изумлении: «Этот юноша страдает от любви, в этом причина его недуга. Он влюблен в девушку, чье имя вы только что услышали. Идите, найдите ее и добейтесь, чтобы она стала его невестой». Больной, который слушал слова Авиценны с большим вниманием и волнением, покраснел от смущения и спрятался под одеяло. Правитель объявил девушку невестой племянника, и юноша выздоровел в течение часа.*

Эта притча – конкретная иллюстрация к врачебной деятельности средневекового персидского ученого Абу Али ибн Сины, известного на Западе под именем Авиценна, который еще в 1020 г. в «Каноне врачебной науки» писал: «Любовь – заболевание, вроде наваждения, похоже на меланхолию. Определение предмета любви есть одно из средств лечения».

Современные врачи вполне согласны со своим гениальным предшественником и на медицинском языке любовь называют измененным состоянием сознания. В 2011 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) внесла в реестр заболеваний ту самую «любовь» и даже присвоила ей официальный номер F63.9. У этой болезни, как у любой другой, есть перечень симптомов. Общие симптомы: навязчивые мысли об объекте любви, импульсивное и необдуманное поведение, перепады настроения, перепады артериального давления, бессонница, плохой сон, головная боль, завышенное чувство собственного достоинства, жалость к себе, аллергия, синдром навязчивой идеи. И где тут романтика (8)?

Медики – люди конкретные. Они давно уже разложили по полочкам, то есть привели в систему все гормоны, отвечающие за романтические чувства. Весь процесс зарождения и протекания любви можно описать с помощью влияния гормонов. Установлено, что ключевую роль в психологии поведения влюбленных играет окситоцин, который иногда так и называют – гормон любви. Он вырабатывается, когда страсть в отношениях затихает и общение переходит на уровень крепкой привязанности, обеспечивает нежность.

Гормоны дофамин, серотонин, адреналин непосредственным образом участвуют в развитии любовных отношений. Так, дофамин отвечает за целеустремленность, именно он в начале общения заставляет добиваться желаемой цели, подталкивает к первым шагам, к знакомству. Первостепенное значение на начальном этапе влюбленности получает гормон восхищения – фенилэтиламин, который вызывает ощущение «вне себя» от восторга и экстаза, знакомое всем влюбленным. Серотонин обеспечивает хорошее настроение. При высоком уровне серотонина возможно глубокое, спокойное чувство любви. Адреналин – гормон, который позволяет человеку быстро адаптироваться к экстремальной ситуации.

*Как здесь не вспомнить фрагмент фильма моей молодости «Я вас любил», в котором юный Ромео (его в фильме зовут Колей), мечтая о первом поцелуе, робко спрашивает у прекрасной девушки Нади: «А я не получу портфелем по голове?», на что та резонно отвечает: «А мой портфель*

*у тебя». Понятно, что для обоих влюбленных эта ситуация – экстремальная, надо быть готовым ко всему...*

Адреналин – очень важный гормон, он является одним из главных провокаторов чувства «бабочек в животе», которые действительно существуют. Эндорфины призваны поддерживать удовольствие, это позволяет человеку быть счастливым. Чувства любви равносильны эйфории от расслабляющих препаратов, а прикосновения любимого человека способны заменять болеутоляющие средства. Связано это с гормонами, которые вырабатывает организм во время влюбленности (9).

Дальше в попытках определиться в том, что есть любовь, необходимо, видимо, обратиться к писателям и поэтам. Я обратилась и утонула в океане цитат, которые многим знакомы еще с ранней юности, когда была большая потребность их собирать, выписывать в блокнотик, перечитывать и делиться с подружками. Чтобы что? Попытаться разобраться? Не забыть? Найти ту, что созвучна твоей душе? Погрузилась в Стендаля, Цвейга, Александра Грина, Куприна, Бунина, Чехова... У каждого читателя свой список любимых авторов, с которыми он вырос, постигал многие грани таинственного чувства, проживая вместе с героями их душевный трепет, восторги и страдания. Прозой ограничиться, конечно, нельзя. А стихи, они все о любви. У меня такое впечатление, что вдохновенные поэты за всю историю существования человечества написали столько стихов о любви, что при желании каждый житель планеты Земля уже сегодня может выбрать себе понравившееся, и повторов не будет. При этом почти каждый в юности пишет свои стихи, не довольствуется тем, что есть.

Сколько людей – столько и любовей? Похоже, что так.

Попробуем прикоснуться к наследию Вильяма Шекспира. «Ромео и Джульетту» сейчас проходят в восьмом классе. Героям произведения практически столько же лет, сколько современным восьмиклассникам. Вот строки Шекспира о любви, которые мы можем прочитать благодаря переводу Бориса Пастернака:

*Что есть любовь? Безумье от угара,  
Игра огнем, ведущая к пожару.  
Воспламенившееся море слез,  
Раздумье – необдуманности ради,  
Смешенье яда и противоядия.*

Очень драматично, даже трагично, что совсем не удивляет, если знать сюжет. Несколько столетий так рано погибшие в пьесе Шекспира Ромео и Джульетта продолжают жить в произведениях разных видов искусства – живописи, скульптуры, музыки, театра и кино. Старшее поколение помнит непревзойденную Уланову в балете на музыку Сергея Прокофьева. И сегодня Ромео и Джульетта каждый раз снова и снова оживают в театральных постановках и балетных спектаклях, на киноэкранах, в выставочных и концертных залах.

Недавно познакомилась с книгой Клаудии Хохбрунн и Андреа Боттлингера «Герои книг на приеме у психотерапевта: Прогулки с врачом по страницам литературных произведений». С помощью психоанализа эти специалисты по косточкам разобрали характеры персонажей, по полочкам разложили причинно-следственные связи поступков «нарциссической личности» Ромео и инфантильной «незрелой» Джульетты. Тем, кто оплакивал кончину влюбленных, рассуждая, «если бы Ромео знал...», «если бы Джульетта могла...», и пытались придумать хеппи-энд в печальной истории, все однозначно объяснили, не оставив шансов на сомнения и переживания:

*«Как ни крути, Ромео и Джульетта никогда не были бы счастливы вместе. Смерть помогла им сохранить иллюзию любви, которой никогда*

*не существовало на самом деле. И именно поэтому их любовь до сих пор так воспевается: люди часто предпочитают иллюзии реальности. На самом деле любовь Ромео и Джульетты была несчастной не из-за того, что закончилась смертью, а потому, что они не любили друг друга как человек человека, а искали недостижимый идеал. И упаси бог вас, зная об этом, сравнивать вашу любовь с отношениями Ромео и Джульетты: это не глубокое, благородное чувство до самой смерти, а только влюбленность в саму иллюзию любви. Смерть же помогла этим псевдовлюбленным сохранить иллюзию навсегда» (10).*

Вот такие псевдовлюбленные неправильные. Хорошо, что они сами об этом не догадывались. А Шекспир, похоже, прекрасно знал, о каком виде любви пишет, ничего не скрывал от читателей и не считал их глупцами. Чтобы в этом убедиться, достаточно вернуться к приведенным выше строкам.

С любовными перегибами человечество уже сталкивалось. Тысячу лет назад, в конце первой эры, неудержимое любовное чувство вспыхнуло как эпидемия, захлестнуло всю арабскую поэзию, проникло в искусство Персии, Средней Азии, трубадуров. «Любовь-манию» открыли человечеству арабы с их горячими чувствами и фанатическим сгущением всех сил души в узкий пучок. «Я из племени Бен Азра, полюбив, мы умираем» – так отпечаталась в поэзии эта фанатическая любовь. Испытав ее, любящий становится «меджнуном», безумцем и почти буквально – а то и буквально – теряет рассудок (5).

Встречаются научные и не очень примеры опросов людей различных возрастов о том, что такое любовь. Результаты ожидаемо очень разные, иногда прямо противоположные. Наряду с восторженными и позитивными ответами о том, что любовь – это «счастье всей жизни», «наслаждение», «смысл жизни», «глубокая привязанность», «потребность в другом человеке», «забота о другом человеке», есть и «привычка», «безумие», «потеря контроля над собой», «эгоизм». В общем, каждый понимает любовь по-своему.

Особенности отношения к любви субъектов разного юношеского возраста (старшеклассники и студенты) были изучены Е. Вараскиной и Л. Деминной:

*«Контент-анализ ответов на вопрос: „Зачем мужчина и женщина любят друг друга?“ позволил выделить пять наиболее важных функций любви с точки зрения современной молодежи: любовь позволяет „обрести близкого человека и не быть одиноким“, дает „ощущение счастья“, учит „отдавать и получать заботу, понимание, нежность, поддержку, доверие“, является основой „создания семьи и рождения детей“, наконец, любовь ощущается молодежью как ценная сама по себе: „мы любим, чтобы любить“».*

Сорок семь процентов россиян предпочитают быть объектом любви, нежели дарить ее. И сильный, и слабый пол в большинстве своем признаются, что гораздо важнее ощущать, что тебя любят, чем страдать самому. Однако потребность чувствовать себя объектом привязанности сильнее у женщин: 53% представительниц прекрасного пола считают, что «может, это и эгоистично, но страдать от неразделенной любви куда хуже». И дело не только в эгоизме – они убеждены, что «когда человек чувствует любовь от окружающих, он раскрывается полностью, а это дает ему возможность реализовать себя». Мужчины же (41%) мотивируют свое желание быть любимыми по-другому: они боятся разочарований и предпочитают быть объектом страсти, нежели мучиться от неразделенного чувства.

«Это так здорово – испытывать любовь самому!» – считают 31% опрошенных. Прекрасное чувство окрыляет и волнует кровь. 34% мужчин готовы дарить свою любовь, но не могут удержаться от замечаний: «Неплохо бы еще верить, что тебя тоже любят». Комментарии женщин более жертвенны: «Любовь – свет, который открывает дорогу, жизнь. Любовь не ради

себя, а ради любимого, любимых. Это невероятное счастье». Но вот процент женщин, согласных на такую любовь, все-таки меньше: только 28% выбрали фразу: «Для меня важнее самому испытывать любовь» как вариант своего ответа (11).

Прошли столетия, но определенности в понимании любви не прибавилось. А может, тем и интереснее? Каждый человек, когда и где бы он ни жил, проходит свой путь и составляет свое представление о любви.

*Детская любовь следует принципу: «Я люблю, потому что я любим».*

*Зрелая любовь следует принципу: «Я любим, потому что я люблю».*

*Незрелая любовь говорит: «Я люблю тебя, потому что я нуждаюсь в тебе».*

*Зрелая любовь говорит: «Я нуждаюсь в тебе, потому что я люблю тебя» (4).*

Выбор за нами.

## 1.2. Какой-то Вы маньяк несексуальный

Когда я посвятила ближайших подруг в тему будущей книги, сказать, что меня не поняли, – это ничего не сказать. На мою просьбу кое-что повспоминать из своей жизни, ответом мне было ледяное молчание, и это в лучшем случае. Ну, любовь, это еще куда ни шло но... следующее слово не произносилось. «Зачем это тебе?» Хотелось спросить: «А тебе?» Ведь без этого жизнь не полная. Жесткое табу прежних времен оказалось удивительно живучим. Похоже, что пожилая дама готова приоткрыть завесу тайны своей интимной жизни только под давлением очевидных фактов, поскольку двое ее детей смогли в свое время появиться на свет лишь при условии близкого контакта с мужчиной.

Вспомнилось изумление ребенка, которому стала известна правда о зачатии, когда его осенило, что и его родители имеют к этому самое непосредственное отношение. Вначале немая сцена, шок, отрицание, затем допущение: «Было. Один раз. Я же должен был родиться?» Этот факт примиряет с несовершенством мира.

Согласна, тема непростая, у нас порой не хватает слов для ее обсуждения. Получается либо вульгарно до непристойности, либо медицински отстраненно с непонятными латинскими терминами.

«У нас в Советском Союзе секса нет!» – эти слова приписывают одной из участниц первого телемоста времен перестройки между СССР и США, который вели популярные журналисты Фил Донахью с американской стороны и Владимир Познер с советской. Сказанную в далеком 1986 году фразу и сегодня нет-нет да и повторит всякий, у кого заканчиваются аргументы для доказательства абсолютной отстойности жизни «в вашем совке». Я – за уважительное отношение к фактам, поэтому не поленилась и пересмотрела запись того эфира, благо сегодня это несложно, и убедилась, что растиражирована не вся фраза, а лишь ее часть, и та вырванная из контекста. Прямым доказательством того, что с сексом и в те времена все было неплохо, служит наличие тех молодых людей, кто имеет возможность сегодня потешаться над дремучестью предков. Их родили, а предварительно зачали наши очень взрослые дети, а тех, в свою очередь, – МЫ! Все это было сделано, заметьте, в полном соответствии с человеческой природой, при наличии половозрелых женщин и мужчин, которые в перерывах между трудовыми буднями создавали семьи и рожали детей.

Секс был, однако открыто эта сторона жизни не обсуждалась. Но о ней пелось:

*Как поют соловьи*

*Полумрак, поцелуй на рассвете.*

*И вершина любви —*

*Это чудо великое – дети!*

Марк Бернес в песне «Я люблю тебя, жизнь» очень понятно все озвучил. В те времена поощрялось чувство долга и верность в интимных отношениях, по умолчанию желательным поведением был отказ от сиюминутного наслаждения и сексуальной вседозволенности. Но где же вы встречали правила без исключений?

Дальше – все как у людей: и ранние сексуальные связи, и внебрачные дети, и измены, и разводы.

Что же такое секс и почему к нему такое разное отношение со стороны людей в разные эпохи, в разных культурах, в разном возрасте?

Само слово «секс» происходит от латинского *sexus* – пол, мужской или женский. Половой акт обозначается словосочетанием *sexual intercourse*, где второе слово переводится как «связь», «взаимоотношение», «общение». Но с 1929 года в английском языке употребляют (видимо, для краткости) слово «секс» как половой акт или то, что еще называют «заниматься сексом».

Человек – существо природное, биологическое.

Природа предусмотрела поддержание жизни во всех ее проявлениях путем размножения, а в процессе эволюции появились разнообразные механизмы от простого деления, почкования до сложного процесса соединения клеток двух разнополых особей одного вида. Но если кому-то покажется, что процесс размножения человека очень похож на то, что происходит в среде большинства млекопитающих, к которым мы относимся, это не так.

Большая часть млекопитающих размножаются сезонно, в этот период происходит один половой акт, который заканчивается беременностью. Такая сезонность размножения является своего рода природным противозачаточным средством для животных. Для человека половой акт практически доступен в любое время цикла, и сексуальное поведение людей намного сложнее, чем у животных. Полового инстинкта, как и любых других инстинктов, у человека нет (не путать инстинкты с рефлексам!). Зато есть половое влечение. Люди используют разнообразные ласки и другие дополнительные способы стимуляции полового влечения. Исключительность человека состоит и в том, что люди способны испытывать множественный оргазм. Человек не прекращает сексуальную активность и после менопаузы, чего у приматов не наблюдается.

В древнейшие времена наскальные рисунки, культовая скульптура натуралистически и детально изображали половые органы, поскольку мифологическое сознание не стыдилось естественных отправления. Пол и сексуальность отображены во множестве религиозных символов и обрядов. Крест, например, – это плодородие, активное мужское начало. Крест, вписанный в круг, – древнеегипетская эмблема рождения (соединение мужского и женского начал). В первобытном обществе половой акт не всегда осознавался как причина зачатия. Но почти до наших дней выполнялись обряды, связывающие оплодотворение человека и земли, например, ритуальные совокупления на полях во время сева.

С развитием цивилизации человек все больше становился существом социальным. Жизнь людей, в том числе и сексуальная, регулировалась обществом. Отношение к сексу, запреты и предписания, указывающие на то, как можно и должно себя вести, всегда зависели от образа жизни и уровня культуры той или иной социальной общности. Многие моральные принципы, относящиеся к сексу, связаны с определенными религиозными традициями. В современном мире не существует такой системы сексуальных ценностей, которая была бы верна для всех и каждого, и ни один моральный кодекс не является бесспорно правильным и применимым во всех случаях.

В Древней Руси каких-то особых запретов на сексуальные отношения не существовало. Девушки и парни свободно предавались плотской любви до вступления в брак. Если до замужества девица приживала ребенка, никто ее не корил и не позорил – дело житейское. Царица

свобода и простота нравов. В ночь на Ивана Купалу всем желающим были дозволены сексуальные утехы независимо от того, были мужчины и женщины женатыми или свободными. Каждый мог выбрать себе партнера для секса по вкусу. По современным меркам, это были настоящие оргии, но это никого не смущало.

Все изменилось после крещения Руси, с приходом христианства. Появилось множество запретов и табу. Секс допускался только с одной целью – зачатие детей, все остальное от лукавого. Многочисленные церковные праздники, посты, когда нельзя было заниматься любовью, во многом ограничивали сексуальную жизнь супругов. Добрачные связи юных девушек были под строгим запретом, в богатых семьях невест запирали в терема и выпускали на улицу под неусыпным патронажем старшей родственницы. Невеста до первой брачной ночи обязана была оставаться невинной.

В современном православии также серьезно относятся к интимному союзу мужчины и женщины как средству продолжения рода. Все должно происходить в рамках супружества.

В Основах социальной концепции Русской Православной Церкви все узаконено в соответствии с Библией:

*«Воплощая изначальную волю Господа о творении, благословенный Им супружеский союз становится средством продолжения и умножения человеческого рода: И благословил их Бог, и сказал им Бог: плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю, и обладайте ею (Быт. 1:28). Мужчина и женщина являют собой два различных образа существования в едином человечестве. Они нуждаются в общении и взаимном восполнении».*

Культурные тенденции отличаются своим многообразием. Формируются различные представления о сексуальной жизни человека, разнообразные взгляды на то, что такое секс.

В иудаизме секс связывают с удовольствием.

*В Талмуде еще две тысячи лет назад говорилось о том, что страсть женщины сильнее мужской. Один из величайших еврейских мыслителей Нахманид (1194—1270) объясняет в своем толковании Библии, что слова Господа, обращенные к Еве: «умножая, умножу... к мужу твоему влечение твое», сказанные после того, когда Адам и Ева съели плод древа познания, «означают исключительно сильное сексуальное влечение к мужу». Раввины писали, что «мицва онаха» (выполнение супружеских обязанностей) считается и необходимостью, и удовольствием, особенно для женщин («баалей ханафеш шаар хакедуша»). Не отрицая сексуального компонента желания женщины, Тора обязывает мужа доводить свою жену до оргазма, прежде чем он достигнет его сам. Секс без удовлетворения своей жены – это нарушение (23).*

Мусульмане также допускают удовольствие в интимной жизни, расширяя функции секса.

*В исламе сексуальные сношения и сексуальные отношения с законным супругом определяются природой и в то же время являются суннами Пророков и Ахль аль-Байт. Секс даже упоминается как самая приятная вещь в жизни. Группа последователей Ши и Имама ас-Шадики рассказывают, что Имам спрашивал: «Что самое приятное?». Ответ был таков: «Есть много приятных вещей». Имам сказал: «Самая приятная вещь – это заниматься любовью с вашими супругами».*

*Ислам признает врожденную природу человека и назначает сексуальные отношения для удовольствия, а не просто продолжения рода. Сексуальные*

*желания не могут и не должны подавляться, а скорее регулируются для своего благополучия в этом мире и в будущем (22).*

В Индии секс рассматривается как одно из условий обеспечения качества жизни.

*Малланага Ватсьяяна написал «Камасутру» (довольно – трактат об удовольствии или желании). О судьбе этого брахмана из Западной Индии практически ничего не известно, жил он не ранее I в. и не позднее IV в., скорее всего, в III в. Сам он посвятил себя прежде всего духовному пути, поэтому не общался с женщинами, зато имел пылкий ум. Ватсьяяна учит предаваться множеству удовольствий. Он составил учебную программу из 64 навыков и искусств, которыми обязательно должен овладеть всякий, кто хочет постичь каму и получить лучших женщин. Каждое из 64 искусств, которые указал Ватсьяяна, приносит удовольствие и делает мужчину хорошим любовником (в широком смысле). А знакомство с женщинами и собственно сексуальные практики – для такого человека уже дело техники: брахман подробно описывает не только способы выбирать и завоевывать девушек, но даже искусство флирта, объятий и поцелуев (24).*

Таким образом, секс – это физический контакт двух людей, доставляющий удовольствие. Процесс включает в себя взаимодействие с интимными частями тела, но не всегда ограничивается ими. Понятие «секс» многогранно. Для разных людей оно представляет собой нечто свое, особенное. В целом этот процесс нейтрален – позитивную или негативную окраску ему придают сами участники. У этого приятного контакта всего две главные задачи: удовольствие и продолжение рода. Другие аспекты вторичны. То, что вызывает возбуждение, в большей или меньшей степени можно назвать сексом. Личные определения этого сложного понятия меняются в течение жизни, и это нормально. Интимные отношения играют одну из главенствующих ролей в паре. Это определяет взаимопонимание партнеров, гармонию в их отношениях.

Понятие «сексуальность» очень широкое, обычно под ним понимают все, что связано с сексом. Сексуальность – это одна из граней конкретного человека, а не только его способность к эротической реакции. Сексуальность объединяет психику и физиологию. Сексуальность развивается с раннего детства, когда ребенок, удовлетворяя познавательную потребность, изучает свое тело, исследует себя и другого. Занимается «стыдными» вещами, вызывая неприятие и гнев родителей. К сожалению, такая острая реакция родителей и жесткий запрет на все, что связано с сексуальностью, а позже – с сексом, негативным образом сказывается на самоощущении подрастающего человека и впоследствии может негативно повлиять на интимные аспекты его взрослой жизни. Человеку важно понимать и принимать себя и как сексуального субъекта, и как объекта, разбираться в собственных влечениях, выбирать приемлемое сексуальное поведение.

Если в недалеком прошлом говорить открыто на тему секса было не принято, то сегодня наблюдается противоположная тенденция, когда роль секса в жизни человека сильно преувеличивается, возводится в ранг одной из базовых потребностей. Здесь происходит путаница. Базовой можно считать потребность в продолжении рода, что свойственно любому живому существу, но не занятия сексом для удовольствия. Человек, в отличие от животных, обладает свободой воли, сам может влиять на свою жизнь, регулировать процесс рождения детей. Таким образом, сексуальная жизнь взрослых людей вполне подвластна их контролю, может доставлять много удовольствия, но отнюдь не является обязательной частью жизни. В случае отсутствия секса длительное время человек может испытывать дискомфорт, что не влияет на функционирование организма на органическом уровне.

Махатма Ганди, человек, безусловно, мудрый, сказал:

*«Думать, что половой акт – самостоятельная функция, в такой же степени необходимая как сон и еда, по-моему, есть величайшее невежество».*

В двадцатых годах двадцатого века в СССР ломались привычные стереотипы. Не остался без внимания и половой вопрос. Появилась даже теория, обосновывающая новые отношения. Соратница Ленина и член ЦК партии Александра Колонтай писала, что заняться любовью при социализме будет так же просто, как «выпить стакан воды». Отмена прежних ограничений привела к тотальному сексуальному раскрепощению молодежи. Одна за другой возникали коммуны, в которых комсомольцы и комсомолки жили общей хозяйственной и половой жизнью. Теория «стакана воды» нравилась далеко не всем. Сам Ленин, который, по собственному признанию, «менее всего был мрачным аскетом», выступил против. «Конечно, жажда требует удовлетворения, – говорил вождь большевиков. – Но разве нормальный человек при нормальных условиях ляжет на улице в грязь и будет пить из лужи? Или даже из стакана, край которого захватан десятками губ?»

Примерно в это же время ученик Владимира Михайловича Бехтерева, врач-психотерапевт Арон Борисович Залкинд, знакомый с психоанализом, оказывал поддержку распространению психоаналитических идей в России. В 1924 году вышла его работа «Фрейдизм и марксизм». Но особую популярность приобрела брошюра «Революция и молодежь», где была размещена его статья «Двенадцать заповедей революционного пролетариата», в которой ясно и просто формулировалась идея освобождения советских граждан от сексуального фетишизма, присущего представителям буржуазного общества:

*«Половая жизнь для создания здорового революционно-классового потомства, для правильного, боевого использования всего энергетического богатства человека, для революционно-целесообразной организации его радостей, для боевого формирования внутриклассовых отношений – вот подход пролетариата к половому вопросу. Здоровое революционное потомство при максимально продуктивном использовании своей энергии и при наилучших взаимоотношениях с другими товарищами по классу осуществит лишь тот трудящийся, кто поздно начнет свою половую жизнь, кто до брака останется девственником, кто половую связь создаст с лицом, ему классово-любовно близким, кто будет скупиться на половые акты, осуществляя их лишь как конечные разряды глубокого и всестороннего социально-любовного чувства».*

Так мыслилась автору «половая платформа» пролетариата.

В Австрии двадцатых годов прошлого века сподвижник Зигмунда Фрейда Вильгельм Райх, общаясь с сотнями пациентов и видя их недовольство жизнью, пришел к выводу, что причиной тому неумение людей получать удовольствие. «Секс без стыда и чувства вины, – за ключил он, – сделает человека полностью счастливым». Позже он написал книгу «Сексуальная революция». Так в обиход вошло это словосочетание, но сексуальная революция не стала частью революции социальной, как мыслил Райх.

Люди моего поколения помнят конец шестидесятых годов прошлого столетия, когда на Западе случилось то, что впоследствии назвали сексуальной революцией. Во Франции студенты боролись против правил, установленных в общежитиях, требуя от дирекции права спать вместе. Внебрачное сожитие стало нормой для французов. Молодежь выходила на улицы с требованием свободы, в том числе и сексуальной. Молодые люди страстно отвергали моральные догмы своих родителей, называли их лицемерными, выступали за возможность открыто выражать свои взгляды в разных областях, самим выбирать свою жизнь, а не следовать предписанным обществом правилам. Очень способствовало свободе нравов появление надежных

и доступных способов контрацепции. Это позволило получать от секса удовольствие, не задумываясь о последствиях.

Позже появилось движение хиппи (hippie или hippy, от английского глагола to be hip – «быть в теме»). Хиппи выступали против пуританских ценностей, традиционалистских устоев общества и войн; пропагандировали равенство, ненасилие, любовь и стремление к счастью. Они противостояли культуре карьеры, успеха и потребления, поэтому уходили из родительских домов, бросали университеты, объединялись в коммуны и путешествовали с одного музыкального фестиваля на другой, следовали девизу «Секс, наркотики, рок-н-ролл». Хиппи экспериментировали с психотропными веществами, увлекались восточной культурой и философией. Именно хиппи способствовали популяризации йоги, вегетарианства и веганства, астрологии.

Логическим продолжением интереса к теме секса, проблемам сексуальности стало появление и развитие нового научного направления. В современном мире существует сексология – наука о половой жизни, которая изучает физиологическую, психологическую и социально-историческую стороны секса. Наука, как известно, анализирует, обобщает, систематизирует. В сексологии появилось описание различных видов секса, таких как прокреативный (с целью деторождения), рекреативный (ради удовольствия) и релятивный («любовь-дружба», возможность общения с близким человеком). Наверняка в сексологии можно найти много интересного, как и в любой науке, но признаюсь, что меня больше интересует практика. А к исследованиям ученых, да простят меня эти уважаемые люди, почему-то хочется применить восклицание В. И. Ленина по поводу декабристов из его статьи «Памяти Герцена», написанной в 1912 году: «Страшно далеки они от народа». Далеки, и это нормально, поскольку наука и практика – два различных вида деятельности. «Но дело их не пропало, – продолжает Владимир Ильич. – Декабристы разбудили Герцена. Герцен начал революционную агитацию».

Не буду извиняться за эти аналогии на грани приличия и прошу отнестись к ним с определенной долей юмора. Разумеется, научные исследования в любой области необходимы, но я против «сексуальной агитации», скорее, за сексуальное просвещение.

Для большого количества людей сексуальная составляющая является важной частью жизни. В жизни многое непросто. Сексуальная составляющая – не исключение.

*Трудности в создании подлинной связи с другим человеком являются причиной сексуальных расстройств и человеческих конфликтов на сексуальной почве.*

*Сексуальная связь двух людей, форма и глубина которой зависят от их личности, в свою очередь влияет на личности партнеров, модифицируя характер их функционирования в обществе. Таким образом, смысл сексуальности заключается, в частности, в создании определенных отношений и связей между партнерами, образовании единства («нас») из двух лиц противоположного пола (12).*

Вот в какие серьезные процессы вовлечены, даже не подозревая об этом, те двое, которым выпало удовольствие наслаждаться гармоничным сексом.

### **1.3. Смешивать и взбалтывать разрешается?**

Каково соотношение любви и секса в процессе общения между мужчиной и женщиной? Я рассматриваю только такие примеры, ибо другие мне неведомы. На разных этапах взаимоотношений разное. Если двое, мужчина и женщина, недавно встретились, порой достаточно нескольких секунд, чтобы стало ясно, возникла ли между ними симпатия, пробежала ли искра, возможно ли продолжение отношений. Это не означает, что отношения непременно случатся, но определенные предпосылки имеются. О каких отношениях идет речь? Это зависит от многих факторов, поэтому спектр очень широк: начиная от легкого романтического

влечения и головокружительной влюбленности до всепоглощающей страсти. В последнем случае взрослые люди могут стать любовниками. На час, на месяц, на несколько лет. При этом речь не идет о кардинальных изменениях в личной жизни (например, разводах), хотя порой случается и такое.

В середине девяностых одной из популярных телеведущих была Лидия Иванова, дама лет пятидесяти. Лидия Михайловна яркая, эпатажная женщина, писательница. В прошлом мастер спорта по гребле, преподаватель вуза с ученой степенью. Личный жизненный опыт включал три официальных брака и множество любовных связей. Одни ее боготворили, называли «женщина-праздник», другие ненавидели, обвиняя в вульгарности, растлении молодых и нимфомании. Когда она высказывалась о сложностях взаимоотношений между мужчиной и женщиной, многие к ней прислушивались, ее воспринимали как народного эксперта в вопросах любви и секса. Часто она делилась своими мыслями с аудиторией по теме, в которой хорошо разбиралась:

*«Мой друг, я считаю, что семейный вариант любовника, то есть перевод любовника в мужа, – самый бесплодный и нерезультативный. Нарушение табу, воровство дают остроту ощущений, и это долго действует и цепко держит влюбленных. Как только это уходит, разрушается и альянс – кухонный муж вместо страстного любовника быстро надоедает. Это знают все по фильмам и книгам, однако каждый считает, что его случай особый, и он не повторит общей ошибки. Но проходит время, и мы убеждаемся, что ошиблись, и любовь куда-то исчезла и радость улетучилась, и остались быт, голый, скучный, отворотительный, и разьедающее душу непонимание того, кого недавно так любила».*

Лидия Иванова написала несколько книг о своей бурной жизни. В своих книгах она вполне откровенно, не стесняясь, с определенной изюминкой описывает интимные стороны своей жизни. Делает это смешно и не пошло. Наиболее известными книгами Лидии Ивановой стали «Фаллософия чуда, или За что мы любим мужчин», «Гуляющая сама по себе, или Искусство жить с удовольствием», «Записки „ночной бабушки“» и «Искренне ваша грешница».

Не все, что встречается в отношениях двоих, легко описать словами. Слова подбираются с трудом, настолько все перемешано. Пытаясь разобраться в хитросплетениях чувств, читаю психологов, в частности, Евгения Ильина: «... между интимностью и страстью соотношения неоднозначные: иногда близость вызывает страсть, в других случаях страсть предшествует близости. Бывает и так, что страсть не сопровождается близостью, а близость – страстью. Важно при этом не путать влечение к противоположному полу с половым влечением». И запутываюсь еще больше.

В этой связи у меня возникли ассоциации с некоторыми профессиональными техниками... барменов, которые с большой долей допущения могут подойти для описания таких феноменов, как любовь и секс.

В работе барменов иногда встречается фраза «Смешать, но не взбалтывать», которую приписывают вымышленному агенту 007 британской секретной службы Джеймсу Бонду Яна Флеминга. Для русского уха фраза звучит странновато. Думаю, оригинал «Shaken, not stirred» удивит вас не меньше. Во-первых, смысл противоположный. Во-вторых, в английском выражении нет противопоставления, отсутствует «но», получается «Взболтать, не перемешивая». В-третьих, как это вообще возможно, при взбалтывании ведь все равно все перемешается?

На самом деле речь идет о двух барменских техниках.

Одна называется стир, от английского stir – «размешать, тщательно перемешать»: это когда бармен смешивает ингредиенты коктейля со льдом в смесительном стакане или непосредственно в бокале с помощью барной ложки. Вторая – это шейк, от shake, «трясти».

В этом случае бармен смешивает коктейль, встряхивая его ингредиенты и лед в шейкере. То есть Бонд просит сделать коктейль шейком, а не стиром, чтобы мартини ему именно взболтали, взбили в шейкере, не просто смешали. Вот и все.

В нашем случае все настолько смешивается-перемешивается-взбалтывается естественным образом (см. выше цитату психолога Евгения Ильина), что наши дополнительные старания не могут существенным образом изменить то, что заложено природой.

Что еще можно узнать о любви и сексе, как они соотносятся друг с другом? Соединяются? Смешиваются? Существуют параллельно? Всегда ли в любви присутствует секс? Думаю, многие согласятся с тем, что не всегда. Является ли секс продолжением любовных отношений? Часто это так. Может ли быть секс вовсе с любовью не связанным, даже наоборот, выступающим в качестве акта насилия? К сожалению, да.

Психолог Эрих Фромм считал ошибочным представление, что два человека любят друг друга, когда хотят друг друга физически, несмотря на то что в сознании многих людей сексуальное желание связано с представлением о любви:

*«Любовь может вызывать стремление к сексуальному единению; в таком случае физическая близость лишена алчности и желания завоевать, в ней обязательно присутствует нежность... Сексуальная близость создает на короткий миг иллюзию слияния, однако без любви это „слияние“ оставляет людей такими же чужими и далекими друг от друга, какими они были и раньше; порой они даже стыдятся друг друга, потому что, когда иллюзия развеивается, их отчужденность ощущается еще более остро, чем раньше» (4).*

Для меня наиболее понятной и приемлемой является ситуация, когда секс – естественная фаза любовных отношений мужчины и женщины. Оказывается, большинство женщин того же мнения, я не оригинальна. А у мужчин на эти процессы, похоже, другой взгляд.

*Рассказывает Л., 52 года:*

*«Я вышла замуж в двадцать четыре года по любви, любовь была взаимной. Через год у нас с мужем родилась дочь, и пятнадцать лет мы жили втроем вполне счастливо. Так мне казалось. Как гром среди ясного неба на меня обрушилась новость о том, что муж мне изменяет. Не изменил, а именно изменяет, поскольку связь с неизвестной мне женщиной длилась на тот момент уже около двух лет. Открылось всеочень банально – оставленный мужем телефон, поступившее странного содержания, мое любопытство. Оказалось, что с этим номером муж был в постоянном контакте, и я потребовала объяснений. Вначале он все отрицал, но потом сознался, что в его жизни есть другая женщина. Объяснил, что в какой-то момент ему было плохо, ему показалось, что мы стали отдаляться друг от друга, и он нашел понимание и утешение на стороне. Я вспоминала последние годы нашей жизни и понимала, что со своей стороны никаких изменений в отношениях не замечала. Мой муж – человек внимательный, заботливый, немногословный. Я знала, что у него были некоторые неприятности на работе, но он меня успокоил, уверял, что справится. В этот период интимные встречи у нас стали немного реже, но я это объясняла подавленным состоянием мужа, старалась лишней раз не приставать с расспросами. Потом все наладилось, стало как прежде, муж даже повеселел.*

*Когда все открылось, он сказал очень странную, на мой взгляд, фразу: «Пойми, это к тебе не имеет никакого отношения». Я возмутилась: «Как это*

*так, ты меня не любишь?» Он ответил, что любил и любит только меня, а ТАМ у него «просто секс», и отношения, похожие на дружеские, потому что в свое время она ему помогла. Это было выше моего понимания. Для меня любовь и секс неразделимы. Я люблю мужа и хочу заниматься сексом только с ним, другие мужчины мне не нужны. Конечно, я слышала, что мужчины могут заводить интрижки. Неприятная вещь, но казалось, что я бы это пережила. А тут другое – это не просто эпизод, это отношения. Вдруг я поняла, что мне стало нестерпимо больно от того, что он с ней проводил время, разговаривал, что-то ей рассказывал. Ей, а не мне. Меня предали. Меня предал человек, которого я любила, которому доверяла. Позже он просил прощения, говорил, что готов прекратить всякий контакт с другой женщиной и никогда с ней больше не будет общаться. Но доверие было подорвано, наши отношения стали казаться мне искусственными, я решила на развод. Все меня пытались отговорить, но я не смогла себя пересилить. Больше десяти лет живу одна. Немногочисленные краткосрочные романы счастья не принесли. Бывший муж не женат, с дочерью общается, я встречаюсь с ним избегаю. Иногда нет-нет да и пожалую о том, что, возможно, поторопилась. Но с годами это бывает все реже».*

В этом примере, мне кажется, достаточно ярко просматривается разность восприятия любви и секса мужчинами и женщинами. Это в своей книге подтверждает и психолог Евгений Ильин:

*«В настоящее время мужчина называет секс сексом. Когда мужчина говорит «секс», он имеет в виду чисто физический акт, что вовсе не означает отсутствия любви к той женщине, с которой он вместе. Выражение «заняться любовью» вызывает у многих мужчин ощущение, что он обманывает женщину, поскольку иногда ему хочется только чистого секса.*

*Женщина же на слово «секс» реагирует отрицательно, поскольку, по ее определению, она «занимается любовью». Это означает: она хочет чувствовать себя любимой и хочет, чтобы у нее возникло чувство любви, прежде чем начнется собственно секс. Для большинства женщин акт секса, лишенный любви, неприемлем, потому что женское сознание не может смириться с определением любви как секса» (5).*

Очень часто поднимается вопрос о том, что мужчины якобы полигамны, следовательно, им нужно больше секса, желательно с разными партнершами, поэтому на мужские измены нужно смотреть сквозь пальцы. В подтверждение приводятся примеры многоженства у некоторых народов, когда один мужчина официально имеет право на нескольких жен, и критерий один – глава семьи обязан материально обеспечить всех своих домочадцев. Женщинам же приписывается природная тяга к моногамности, полное отсутствие влечения к другим мужчинам, особенно если она замужем. Если же вдруг дама ведет себя иначе, общество на этот случай уже заготовило оскорбления и готово дружно заклеить заблудшую. Так в нашей культуре с давних времен формировался культ агрессивной мужской сексуальности и женской сексуальной индифферентности.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.