

Предназначено для отрады

Эд Уит.

Эта книга рассчитана на всякого, кто состоит в браке (или готовится заключить брачный союз) и желает найти правильное медицинское освящение супружеских сексуальных отношений в рамках библейского вероучения. Данная тема излагается в книге прямо и, с медицинской точки зрения, откровенно, причем язык ее прост и деликатен, как язык самой Библии, целомудренно трактующей интимную близость супругов.

Всякий муж и всякая жена смогут претворить в жизнь сокровенные возможности полового общения, если познают замысел Божий в отношении их брачного союза. Цель нашей книги как раз в том, чтобы указать супругам путь к осуществлению этих потенциальных возможностей.

Предисловие

Книга под заглавием "Предназначено для отрады" появилась на свет как-то неожиданно, почти что вдруг; и не потому, что мне для полного счастья не хватало еще стать автором, просто я владел определенными знаниями и считал необходимым ими поделиться. Ведь эти знания способны самым удивительным образом преображать наше бытие, укреплять супружество, поддерживать тепло домашнего очага. Я признаю основой вероучения все содержание Священного Писания и в качестве семейного врача многие годы наставляю в этом своих пациентов.

В последнее время я понял, что консультирование по вопросам брака стало моим призванием. А потребность в такого рода помощи весьма велика. Я выступал с сообщениями по данной теме и консультировал в церквях, колледжах, на семинарах, в других аудиториях. И вот несколько лет назад пасторы христианских церквей попросили меня подготовить серию лекций по технике секса или, лучше сказать, по искусству полового общения и сексуальным проблемам брака в расчете на христианских слушателей.

Учебный курс лекций в записи на кассетах широко разошелся по стране, о чем говорят ежедневно поступающие в мой офис письма от множества христиан. Дело в том, что мои корреспонденты, прослушав аудиокурс, спешат выложить свои личные проблемы и трудности консультанту, который любит Библию и, как врач, знает способ их разрешения.

Вот и пришлось мне собрать материал и опубликовать книгу, чтобы ответить на

вопросы, которые чаще всего возникают в браке, - о сексуальной гигиене и профилактике. В этой книге подробно рассматриваются методы коррекции сексуальных расстройств и восстановления гармонии супружеской пары. Так что заинтересованный читатель найдет здесь подробные и конкретные, основанные на библейских принципах предписания, которые я даю своим реальным пациентам.

Я считаю, что огромное число супружеских пар попросту лишают себя того, что Господь предназначил для них. Одни в браке не знают счастья, хотя и сворачивают горы ради исполнения иных своих желаний; другие добиваются его, в глубине души страдая от смутной печали по сладости отношений особого рода, которые до сих пор не связали их с партнерами по браку. Большинству таких христианских пар никто и никогда не читал наставлений ни о том, что в действительности говорит Библия о половом общении, ни о том, что советует медицина по вопросу обретения гармонии и счастья в браке.

Таким образом, наша книга рассчитана на всякого, кто состоит в браке (или готовится заключить брачный союз) и желает найти правильное медицинское освещение супружеских сексуальных отношений в рамках библейского вероучения. Данная тема излагается в книге прямо и с медицинской точки зрения откровенно, причем язык ее прост и деликатен, как и язык самой Библии, целомудренно трактующей интимную близость супругов. Всякий муж и всякая жена смогут претворить в жизнь сокровенные возможности полового общения, если познают замысел Божий в отношении их брачного союза. Цель нашей книги как раз в том, чтобы указать супругам путь к осуществлению этих потенциальных возможностей.

Моя чудесная жена Гей постоянно помогала мне, когда я консультировал больных, проводил семинары, собирал материалы для учебного курса и писал эту книгу. С ее страниц мы хотели бы передать каждому читателю чувство изумления и восторга, которое испытываем всякий раз, когда видим, что творит Бог в брачном союзе мужчин и женщин, полностью преданных Господу, устанавливающих добрые отношения и приобретающих знания, необходимые для наслаждения истинной близостью. Мы поделимся с вами тем, что нам открылось!

Итак, мы начинаем, а вы, пожалуйста, не забывайте одного потрясающего факта: Сам Бог сделал половое общение супругов источником наслаждения. То, что Он подарил нам, предназначено для отрады.

Эд Уит, доктор медицины. Спрингдейл, штат Арканзас

Глава 1. Предназначено для отрады

Множество людей - верующих и неверующих - приходят ко мне на амбулаторный прием в надежде найти панацею от интимных проблем в браке. Конечно, как врач, я в большинстве случаев без "лишних" разговоров могу помочь им. Тем не менее я часто испытываю настоятельную потребность вначале рассказать им о библейском послании, способном исцелить их раны, восстановить нарушенные связи и заложить надежный фундамент здоровых сексуальных отношений в

браке.

Знание и понимание того, что конкретно говорит Бог о каких-либо жизненных явлениях, неизбежно приводит к осознанию усмотренной Творцом целостности, внутреннего единства абсолютно всех сторон жизни. Понимание этого единства жизненных явлений более всего необходимо в той области интимных отношений супругов, где их нездоровые сексуальные установки фактически разваливают семью.

Я знал одного человека, который приходил в ужас при одном упоминании имени Божьего в связи с понятием "секс". Секс в его представлении был всецело отделен от христианской жизни. Половое общение он считал проявлением порока, однако, не имея сил отвергнуть его полностью, испытывал глубокое чувство вины, которая превратила его половую жизнь в бессодержательное и скучное занятие (и с этой оценкой его жена полностью согласилась). Превратное толкование того, что именно Бог установил в отношении секса, подменило интимную близость супругов совокуплением без нежности и удовольствия.

Наряду с этим типичным случаем мне приходят на ум и другие: одна женщина состоит в браке четверть века, но сказать наверняка, что такое оргазм и был ли он у нее хотя бы раз в жизни, она затрудняется; муж и жена в постели огорчают друг друга так, что потом едва разговаривают; у благочестивой христианской пары нет никаких проблем, если, конечно, не считать проблемой безотрадность половых отношений. Можно вспомнить множество других измученных и огорченных людей, чьи супружеские отношения вовсе не радость, а скорее - печаль.

Сколь многое через Слово Бог говорит таким людям! Как у медика, верующего во Христа, у меня есть привилегия передавать Его важное послание супругам, так и не познавшим счастье из-за ошибочных подходов к вопросам половой жизни. Вот основная идея этого послания: по любви Бог дает вам право наслаждаться сексом в браке.

Бог был Творцом секса; именно Он придумал половое общение. Никто не мешает вам наслаждаться половой жизнью. Никто не мешает мужу сделать брачный союз с "женою юности" радостным и счастливым. Если вы превратили брак в поле для ведения междоусобной войны, или он стал напоминать тоскливую, невозделанную пустыню, а не место любовных свиданий, то с Божьей помощью все это может перемениться. Как важно понять, что Творец создал совершенный проект брака. Мы способны, не упорствуя в заблуждениях, по своей воле и в любое время, принять его к исполнению, и тогда все перемелется, утрясется и устроится.

Совет, данный в древности отцом сыну и основанный на мудрости Божьей из Прит. 5:18,19, совершенно понятен и нашему современнику: "Источник твой органы, производящие жизнь да будет благословен; и утешайся [наслаждайся] женою юности твоей... груди ее да упоют тебя во всякое время, любовью ее услаждайся [удовлетворяйся] постоянно".

Быть может, некоторых читателей удивит, что Библия говорит о половом общении в браке так открыто и восторженно. Более того, почти в каждой книге Библии можно найти те или иные высказывания о сексе. Книга Песни Песней описывает любовные отношения в браке особенно изысканно и утонченно. Однако более всего впечатляет Книга Бытия, книга начала начал, утверждающая, что Бог от вечности думает о супружеской любви.

Прочитав первые три главы этой книги о сотворении мужчины и женщины, мы остановимся на следующих словах: "И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма". Интересно, что сотворение света Бог оценил как "хорошо", суши и собрания вод - тоже "хорошо", и зелени, рыб, птиц и животных - "хорошо". Но сотворив мужчину и женщину, Бог обращает на это наше внимание такими словами: "И вот, хорошо весьма".

При многих "хорошо" только об одном сказано "не хорошо": "И сказал Господь Бог: не хорошо быть человеку одному; сотворим ему помощника" (Быт. 2:18). Бог немногословно учит тому, что альтернативы браку нет, и лучшего помощника для мужчины, чем жена, быть не может. Отчаянную печаль души вследствие удаления "кости от костей моих и плоти от плоти моей" можно утолить только в присутствии жены. Некая часть Адама пошла на создание Евы, поэтому мужчину без его Евы трудно оценить на "весьма хорошо".

Бог делает соитие едва ли не краеугольным камнем всего устройства брака. Из Книги Бытия видно, что если на первом уроке Бог учил Адама уклоняться от зла (Быт. 2:17), то на втором Он учил его и сотворенную уже Еву тому, как относиться друг к другу в браке: "И потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть" (Быт. 2:24). Творя Еву, Бог отделил ее от Адама. Ныне же Он повелевает им соединиться вновь и стать одной плотью. В то доисторическое время, когда грех и эгоизм, порождение его, не успели еще проникнуть в человеческое сердце, Бог коротко и ясно повелел супругам следующее:

Первое. После заключения брака супруги не должны материально и духовно зависеть от своих родителей. Муж и жена обязаны добровольно и без остатка предаться друг другу, чтобы все их потребности удовлетворялись только внутри брака.

Второе. За сохранность брака перед Богом отвечает только муж, поскольку именно он обязан "прилепиться" к своей жене, а не наоборот. В этом контексте слово прилепиться значит нераздельно сплотиться - так, чтобы каждый из супругов стал частью другого.

Третье. Чтобы стать одной плотью, супругам следует сливаться в соитии.

Нагота совершенна так же, как и все остальное, усмотренное для нас Богом: "И были оба наги, Адам и жена его, и не стыдились" (Быт. 2:25). Адам и Ева без тени стыда, смущения или недоверия воспринимали друг друга такими, какими они были в действительности. Половое общение, которое Бог подарил людям, обещало блаженства дружбы, единства и удовлетворенности, и в связи с этим

весьма важно отметить, что все описанные события происходили за некоторое время до того, как Бог повелел Еве рождать детей (Быт. 3:16).

Необходимо осознать, что мы "дивно устроены" (Пс. 138:14) и что все это - тоже по замыслу Божьему. Познавая те особенности анатомии и физиологии человека, которые обеспечивают сильные и прекрасные физические ощущения совокупного наслаждения мужа и жены, можно не сомневаться, что Бог предназначил все это для того, чтобы супруги испытывали в браке полную удовлетворенность и гармонию.

Некоторые считают, что половой акт лишился нравственной чистоты, когда в мир вошел грех. Такое понимание неприемлемо, поскольку важное повеление Божье об отношениях супругов из первых глав Книги Бытия подтвердил Иисус Христос на заре нашей эры: "В начале же создания, Бог мужчину и женщину сотворил их. Посему оставит человек отца своего и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью... Итак, что Бог сочетал, того человек да не разлучает" (Мф. 19:5; Мк. 10:6-9). Христос продолжает эту мысль и в следующих двух стихах 10-й главы Евангелия от Марка, и снова мы находим Его повеления в Еф. 5:31.

По сути дела, соитию в браке придается такое значение, что это заставляет нас думать о нем не только как о прекрасном, возобновляющемся опыте физических переживаний мужа и жены, но еще и о прообразе чего-то более чудесного и свидетельствующего о Боге и Его отношении к нам. Послание к Ефессянам 5:31,32 обстоятельно поясняет: "Посему оставит человек отца своего и мать и прилепится к жене своей, и будут двое одна плоть. Тайна сия велика; я говорю по отношению ко Христу и к Церкви". Таким образом, правильно и любовно исполняемое и взаимно удовлетворяющее соитие мужа и жены есть откровение великой духовной истины. Эта истина заключается в истории любви, превышающей человеческое понимание, о том, как Иисус Христос предал Себя за нас и как интимно Он теперь связан с Церковью и любит ее (то есть всех, кто верует в Него). Муж и жена, возрастающие во Христе, строят свои интимные отношения на основе взаимной любви и преданности, полностью удовлетворяя друг друга. Такое толкование объясняет, почему брачный союз есть единственно возможный для супругов способ познать истинное наслаждение, дарованное Богом. Поскольку соитие мужа и жены - это особый символ, указывающий на бесконечность любви Бога к людям, то к половому сношению следует относиться как к постоянной самоотдаче. Все более мелкое обкрадывает обоих.

Когда речь заходит о сексе, некоторые начинают ежиться от неудобства, поскольку, так или иначе, половое влечение ими трактуется как животное начало в человеческой натуре. Таким людям следует напомнить, что животные размножаются инстинктивно, следуя биологическому побуждению. Человек же приходит к половому общению как индивидуум, как целостная личность. Из всех созданий только человек способен вступать (или не вступать) в половую связь не под диктовку биологических инстинктов, а на основании свободного и разумного выбора.

Муж и жена суть уникальные существа, способные посредством соития достичь

духовного единства и глубже познать друг друга. Каждое отдельно взятое половое сношение есть сношение личностное, не простое совокупление тел, но соитие. Доказательством подобного утверждения служит то, что человек - единственное Божье создание, вступающее в половую связь, обратившись лицом к партнеру, и происходит это вовсе не случайно.

Писание напоминает нам, что если мы способны познавать Бога, тем более ничто не мешает нам в соитии познавать партнера по браку - глубоко, возвышенно и сильнее день ото дня. Познать - это понятие, которое в Библии характеризует наши отношения с Богом; это слово используется также для обозначения определенных связей внутри сокровенного союза мужа и жены. "Адам познал Еву" (Быт. 4:1). Мария, говоря о своей девственности, спрашивала: "Как будет это, когда Я мужа не знаю?" (Лк. 1:34). В Мф. 1:25 утверждается, что Иосиф "не знал Её" до тех пор, пока не родился Иисус. Нет в сокровенных связях более нежной отрады, чем подобное познание наших возлюбленных.

Осознавая то, что близость с брачным партнером символизирует вечные и великие истины близости человека со своим Искупителем, супруги раскрепощаются как никогда ранее, чтобы излить свою любовь друг другу, в тех неотразимых и благоприятных обстоятельствах, которые создаются во время интимной близости.

Точка зрения Господа выражена в 1 Кор. 7:3-5, где сказано, что муж и жена фактически обманывают друг друга, если отказываются от физической близости и утешения. Единственное, что может прервать регулярные половые связи супругов, - это молитвенные периоды и периоды воздержания от пищи в связи с постом, да и то по взаимному согласию и на весьма ограниченное время.

Хотя в Эдемском саду грех нанес человеческой природе серьезный урон и извратил всякое благо (включая и половое общение), тем не менее грехопадение и его немедленные и отдаленные последствия не могли нарушить замысла Божьего в отношении вершины творения.

Проект Божий исполнялся и исполняется непрерывным попечением Божиим через Искупителя, Иисуса Христа. Уверовав в Господа Иисуса Христа, люди могут избрать единственно верный путь! Да, наша культура "пропитана" сексом, но это секс, искаженный и низведенный грехом до уровня похоти. Действительно, наша цивилизация погрязла в похоти и так деформировала половое желание, что оно, разрушая установленные Богом преграды, "разбегается", как скот на открытых местах. Тем не менее наше брачное ложе в очах Божьих свято. Мы обязаны утверждать именно такое чистое отношение к сексу, поскольку это отношение Божье.

В Евр. 13:4 говорится: "Брак у всех да будет честен и ложе непорочно...". Нам следует знакомить наших детей с той позитивной оценкой любви и полового общения, которую Сам Бог оставил на страницах Священного Писания, изображая половые отношения в браке в совершенно ином свете, нежели вне его. Внебрачный секс Бог постоянно и недвусмысленно определяет как зло. Секс в

браке поразительно чист. Давайте помнить об этом всегда!

Интимная близость в христианском браке может стать удивительно многогранной, если муж и жена, предавшись Иисусу Христу и обретая в Нем безопасность, становятся одной плотью. Супруги находят побуждение к такому духовному и физическому единению только друг в друге и знают, что такая сокровенная связь установилась между ними навсегда, по крайней мере, пока они живы. Этих переживаний истинного и совершенного единства, чудесного ощущения полноты и завершенности вы просто не поймете, если до сих пор не испытали такого сами. Но когда подобная связь установится между вами, вы не раз обратитесь к Господу с горячей молитвой, прославляя и благодаря Его за то, что Он помог вам обрести друг друга и за полноту любви, которая навсегда связала вас.

Это и должно стать отрадой - да так оно и есть, хотя слова не способны передать всего, что Бог приготовил нам!

Глава 2. Уясняем замысел Божий

В поисках сексуального удовлетворения в браке многие осознают, что, даже в совершенстве овладев искусством полового общения, или иначе говоря - техникой секса, им не решить этой проблемы полностью. Несмотря на утверждения некоторых авторов практических руководств по сексу, супружеской паре просто невозможно, во-первых, отделить интимную близость от остальных отношений в браке, во-вторых - эту вроде бы отделенную сущность "сдать в починку". Половые отношения нельзя превратить в нечто наглухо задраенное и независимое, готовое к эксплуатации по первому желанию потребителя. Это невозможно, так как все происходящее в жизни супругов неизбежно отражается на физической близости.

Только неукоснительное исполнение замысла Божьего о браке может, как и предназначено Богом, обеспечить осуществление сокровенных возможностей супружества, полное удовлетворение в соитии. И нам прежде всего следует достичь четкого понимания этого замысла. К сожалению, мало кто из нас перед свадьбой проходил необходимое консультирование, так что в большинстве своем мы все натыкались на преграды, по крайней мере в первые годы, пытаясь найти свое счастье в браке.

Как семейный врач с 25-летним практическим стажем, я постоянно отмечал тот факт, что к браку, при всем его громадном значении в жизни, люди оказываются подготовленными в наименьшей степени. Разводы теперь стали эпидемией, но молодые пары по-прежнему рискуют и вступают в брак удивительно несведущими в области семейно-брачных отношений. Иногда все ограничивается непродолжительной встречей со служителем перед свадьбой, затем идет продуманная, часто до деталей, церемония бракосочетания, а дальше молодожены сами, методом проб и ошибок, пытаются добиться семейного счастья, между тем родственникам и друзьям остается лишь надеяться на лучшее.

Добрачное консультирование стало существенной частью моего профессионального служения как семейного врача. Такое консультирование является не только предупреждающей мерой, предохраняющей от семейных катастроф; оно также открывает молодым путь к браку, приносящему наслаждение и радость по мере укрепления их любви, способной выдержать испытание временем.

Прежде чем приступить к изучению физических аспектов супружества, хотелось бы, чтобы каждый читатель обратил пристальное внимание на следующие правила, которые в процессе добрачного консультирования я обсуждаю с будущими супругами. В основном я преподаю их обрученным, но те же принципы, несомненно, окажутся полезными и для всех читателей, независимо от того, молодожены они или отметили уже золотую свадьбу. В самом деле, только очень и очень немногие пары так мудры и так опытны, что не найдут в них ничего полезного.

Поскольку далее я собираюсь говорить почти то же самое, что говорю обычно во время добрачного консультирования, то вам, наверное, было бы интересно узнать, как все это происходит. Когда обрученные звонят и просят назначить анализы крови, которые им нужно сдать согласно федеральному закону, я приглашаю их прослушать вместе или по отдельности аудиокурс "Техника секса и сексуальные проблемы в браке". Обрученные должны это сделать перед тем, как сдадут анализ крови. Кассеты с записями курса предлагают ясное, тщательно выверенное изложение тех сведений, которые необходимо знать всякой супружеской паре для того, чтобы лучше приспособиться друг к другу; там же даются и специфические советы, касающиеся половых отношений в течение первых недель брака.

Данную информацию можно прочитать в 4-й главе "Познаем основы". Прослушав аудиокурс, жених уже знает о том, что должна делать невеста, а она - что должен делать он, и оба знают о том, что они все это знают. Многие сомнения и страхи рассеиваются после этого, и брак с самого начала строится на искренних, духовных отношениях, дружбе и взаимопонимании в этой наиболее интимной сфере жизни.

Во время визита ко мне жених и невеста проходят необходимое медицинское обследование и задают вопросы, возникшие у них по ходу прослушивания курса. При такой постановке дела мне остается только убедиться, что обрученные узнали все, что им следует знать на первых порах. Кроме того, у меня появляется дополнительное время, которое я могу посвятить обсуждению с ними библейских принципов построения брака. К сожалению, подобная специфическая консультация молодежи, вступающей в ответственный период жизни, чаще всего оказывается первой и последней.

До начала консультаций я даю обрученным буклет, содержащий краткое описание одиннадцати основных библейских правил, соблюдение которых поможет сделать брак счастливым. Точное выполнение этих жизненно важных правил способно восстановить семейно-брачные отношения любой супружеской пары, независимо от того, верят ли они во Христа.

Данные Богом принципы может претворить в жизнь всякий человек. Единственная проблема заключается в том, что без веры во Христа соблюдать эти правила последовательно и на протяжении всей жизни просто невозможно. Только в сердце верующего поселяется Господь Иисус Христос и живет Святой Дух, наделяющий христианина способностью делать все согласно ясным установкам Библии.

Вот какие правила мы шаг за шагом обсуждаем с каждой обрученной парой:

1. Отложите немного денег, чтобы безмятежно провести несколько недель медового месяца наедине друг с другом.

"Если кто взял жену недавно, то пусть не идет на войну, и ничего не должно возлагать на него; пусть он остается свободен в доме своем в продолжение одного года и увеселяет жену свою, которую взял" (Втор. 24:5).

В наши дни даже трудно представить себе, что кто-то может удалиться от дел на целый год. Тем не менее Священное Писание предлагает совершенно определенную модель поведения молодоженов, которая строится на том, что первые недели брака являются по своему значению решающими. В переводе с еврейского "веселить жену" буквально означает "познать ее и понять, что доставляет ей наибольшее удовольствие в процессе интимной близости".

Если, подобно иным молодым людям, вы собираетесь потратить несколько тысяч долларов на свадьбу, а на "медовый месяц", продолжающийся целую ночь, оставить несколько завалившихся зелененьких, то я настоятельно советую вам изменить решение. Распределите ваш капитал так, чтобы не войти в долги за то время, которое потребуется для познания друг друга. Во время медового месяца между вами установится такая духовная связь, дружба и такие ясные, понятные отношения, каких не могло быть никогда прежде. Однако если вы не познаете друг друга уже в самом начале брака (как советует Библия), то пройдет некоторое время, и все линии связи между вами просто оборвутся.

Никогда не женитесь накануне поступления в высшее учебное заведение или перед окончанием школы, поскольку и то, и другое требует много времени, денег и напряженного труда. Например, учась в семинарии или медучилище, необходимо интенсивно и сосредоточенно трудиться. Так что запланируйте свадьбу на начало каникулярного периода или очередного отпуска. Сосредоточьтесь друг на друге, чтобы выработать в себе привычку взаимной заботы и сочувствия.

2. Не берите денег в долг. "Не оставайтесь должными никому ничем, кроме взаимной любви" (Рим. 13:8). Брать займы перед свадьбой или вскоре после нее равнозначно тому, что вы добавите, увы, еще одну фразу к брачному обету: "Пока долг не разделит нас". Иными словами, что Бог сочетал, то деньги да не разлучают. Умение или, точнее сказать, неумение распоряжаться деньгами психологи ставят на первое место в списке наиболее общих проблем брака. Проблема заключается вовсе не в количестве денег, а в отношении к ним или

умении обращаться с ними. По опыту консультативной деятельности я могу подтвердить, что чаще всего конфликтуют те, у кого деньги водятся, и значительно меньше - те, у кого их мало.

Данный принцип можно представить в виде совета:

"Не бери в долг ради приобретения ненужных вещей". Многие молодые пары входят в долги, чтобы купить дорогой автомобиль или дом, набитый модной мебелью. Вы будете намного счастливее, если купите только то, что вам по карману, но проведете свободное время вместе, например, ремонтируя свой старый автомобиль, изготавливая самодельную мебель или покупая подержанную.

Мне известна одна молодая пара, которая каждый месяц откладывает деньги на счет в банке, чтобы приобрести автомашину. Только накопив некую сумму, молодые супруги покупают ее и начинают откладывать деньги на приобретение следующей вещи. Они копят деньги под проценты, наслаждаясь той или иной степенью финансовой свободы. Такая свобода - это возможность расходовать свой капитал как тебе хочется, по своему выбору, а не под диктовку ростовщиков. Если вы хотите радовать ДРУГ друга и наслаждаться в браке, вкладывайте свои капиталы так, чтобы денег потом хватало на мелочи, которые так приятно делать вместе.

3. Сохраняйте независимость от родни со стороны мужа и жены. Оставьте отца своего и мать. "Посему оставит человек отца своего и мать, и прилепится к жене своей, и будут двое одна плоть" (Еф 5:31). В то же время вам не следует жениться без их благословения. "Дети, повинуйтесь своим родителям в Господе, ибо сего требует справедливость" (Еф. 6:1).

До того как грех извратил человеческую природу, человек должен был исполнять всего два повеления. Одно из них - не есть от древа познания добра и зла (другими словами, не познавать зла на собственном опыте), второе - не допускать в брак родню! Прозревая сквозь сонм времен и предвидя причины будущих брачных проблем, Бог повелел, чтобы родственники мужа и жены не вовлекались в конфликты супругов. Отделение от родителей в физическом, эмоциональном и финансовом отношении - это лучший возможный способ создания новой независимой ячейки социальной структуры.

Муж, сказано, должен оставить своего отца и мать и прилепиться (то есть соединиться, прикипеть) к своей жене - сплотиться с нею так, чтобы потом между ними не было никакого разделения. Мужу дано повеление прилепиться к своей жене еще раньше, чем повеление возлюбить ее. Библия не уточняет оптимального возраста вступления в брак, но утверждает правило, по которому мужчине необходимо стать полностью независимым от родителей, чтобы устроить свой дом. По данным статистической науки получается, что женщине лучше вступить в брак в 26 лет, а мужчине - в 27-31 год. Считается, что если брак был заключен в пределах этих возрастных границ, то в дальнейшем регистрируется меньшее число разводов. Для сравнения следует указать, что три из пяти браков, заключенных в возрасте до 20 лет, в наше время заканчиваются разводами.

Я призываю слушаться родителей, когда они противятся вашему желанию вступить в брак или не одобряют будущего брачного партнера. Не забудьте, пожалуйста, что это требование не только библейское, поскольку никто во всем мире не знает вас лучше родителей. Они четко представляют себе те внутренние качества вашего будущего партнера по браку, которые сочетаются с вашими; более того, они знают их гораздо лучше, чем вы. Я думаю, что девять из десяти проблем в браке не страшны, когда дети полагаются в данном вопросе на мудрость родителей.

4. Не покупайте телевизора по крайней мере в течение одного года. "И вы, мужья, обращайтесь благоразумно с женами, оказывая им честь... будьте все единомысленны..." (1 Пет. 3:7,8). Этого правила молодые люди ждут от меня менее всего. Такой совет может показаться смешным, но пораскиньте умом, разве вы не согласны с тем, что телевизор - это величайший и самый утонченный похититель времени? Телевизор станет красть у вас те драгоценные мгновения, которые вы должны подарить своему партнеру по браку, а впоследствии и своей семье. Он будет воровать самые прекрасные часы, которые можно было посвятить укреплению семейных связей, духовному общению и установлению полного взаимопонимания. Пустыми станут вечера, которые могли бы быть отданы постижению основ правильного отношения супругов. Кроме того, когда вы проводите время, смотря телепередачи, вы ничего не даёте друг другу и ничего не получаете взамен.

Мужья, Священное Писание призывает вас: во-первых, исследовать Писание; во-вторых, изучать свою жену, пребывать с нею, познавать ее, чувствуя себя наедине с ней совершенно непринужденно. Таким должен быть брак.

5. Не отправляйтесь на брачное ложе, не разрешив проблем между собой. "Солнце да не зайдет во гневе вашем" (Еф. 4:26). "Как Христос простил вас, так и вы" (Кол. 3:13).

Библия убеждает нас не таить гнева, чтобы, накопившись, он не переплавился в чувство негодования и горечи. Эти чувства у некоторых медленно закипают в глубине души и так же медленно испаряются. Процесс этот длится несколько дней или даже недель, но разве это путь Божий? Разве это на пользу супругам? В конце дня преодолите возникающую неприязнь друг к другу и не отправляйтесь на брачное ложе, пока не совладаете с этим врагом. Конфликты в любом браке неизбежны, и они будут возникать вследствие того, что муж и жена происходят из разных семей, имеют разное воспитание, разный уровень образования, разную степень эмоциональности, разные желания и разные цели. Конфликт неизбежен, но он станет проблемой только тогда, когда не найдет быстрого разрешения.

6. Ищите духовной помощи на стороне, если в течение недели не сумеете разрешить конфликт сами. "Братия! если и впадет человек в какое согрешение, вы духовные исправляйте такового в духе кротости..." (Гал. 6:1). "Старайтесь иметь мир со всеми и святость, без которой никто не увидит Бога. Наблюдайте, чтобы кто не лишился благодати Божией; чтобы какой горький корень, возникнув, не причинил вреда, и чтобы им не осквернились многие" (Евр. 12:14,15), "...забывая

заднее и простираясь вперед..." (Флп. 3:13).

Одна неделя - таков временной ограничитель, который я устанавливаю на консультациях. Библия конкретно не уточняет, когда следует обращаться за духовной помощью. Здесь важен принцип: не допустить укоренения горечи и не дать ей впоследствии задушить ваш брак.

7. Посоветуйтесь со специалистами, если вашей супруге никак не удается пережить удовлетворительной сексуальной разрядки. "Муж оказывай жене должное благорасположение; подобно и жена мужу. Жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена. Не уклоняйтесь друг от друга..." (1 Кор. 7:3-5).

В этом отрывке Священного Писания говорится о том, что супруги фактически грабят друг друга, когда не обеспечивают взаимного удовлетворения в половой жизни. Священное Писание подразумевает, что мужья и жены наделены многими правами, но только право на половое удовлетворение в браке находит здесь такое четкое, конкретное определение. Итак, Бог утверждает, что муж и жена имеют право на сексуальное удовлетворение.

Если с первых дней совместной жизни каждый из супругов осознает степень своей ответственности за обеспечение полового удовлетворения партнера, то многие проблемы просто исчезнут, даже не успев проявиться. В этой связи следует особо подчеркнуть, что почти каждая супружеская пара может достичь взаимного полового удовлетворения, если муж и жена вовремя обратятся за консультацией и получают необходимую информацию по вопросам брака. Вооружившись новым знанием, супруги смогут практиковать наиболее подходящую им технику секса.

8. Каждый день посвящайте время совместному изучению Библии. "Не хлебом одним будет жить человек" (Мф. 4:4). "Слово Христово да вселяется в вас обильно" (Кол. 3:15-17). "Очистив банею водною, посредством слова" (Еф. 5:26,27). Исследованию Слова пусть сопутствует ваша молитва: "Если же у кого из вас недостает мудрости, да просит у Бога" (Иак. 1:5).

В Послании к Ефесянам 5:25-28 читаем нечто, весьма соответствующее этому принципу брачной жизни: "Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее, чтобы освятить ее, очистив банею водною посредством слова; чтобы представить ее Себе славною Церковью, не имеющею пятна, или порока, или чего-либо подобного, но чтобы она была свята и непорочна. Так должны мужья любить своих жен, как свои тела..."

Христос оmyвает и очищает Церковь водной баней Слова. Так и мы обязаны любить своих жен. Мы, мужья, отвечаем за изучение Слова Божьего нашими женами и детьми.

Если муж предоставляет Слову упорядочить разум, Душу и сокровенную сущность жены, то она преображается в ту прекрасную личность, которую Бог желает сотворить из нее. Все пятнающее ее, мешающее ей стать замечательной

супругой постепенно удалится, если оба, муж и жена, начнут исследовать Библию каждый день. Однако побуждение к такому исследованию остается обязанностью мужа. Исследуйте Библию так, чтобы полученные уроки можно было применять в конкретных жизненных обстоятельствах. Пусть изучение Библии и молитвы всегда будут в центре вашей жизни; это принесет в ваш дом такое счастье и такую гармонию, которые вам и не снились.

9. Муж должен любить жену на все сто процентов. И жена должна на все сто процентов повиноваться мужу (Еф. 5). Если муж сможет возлюбить жену, жена будет повиноваться мужу. Если жена будет повиноваться мужу, муж возлюбит жену. Не вступайте в брак с неверными (2 Кор. 6:14). Только когда вы полностью убеждены, что будущий супруг или супруга верует в Господа Иисуса Христа как единственного своего Спасителя, такого человека допустимо считать верным (Деян. 4:12). Только смилив себя перед Христом, можно прожить смиренную жизнь (Еф. 5:21; 1 Кор. 11:3).

Как должен любить свою жену муж? Мужскую любовь можно описать как сильное, постоянное, сердечное отношение, как чувство человека, который никогда и ничего не ищет, кроме высочайшего блага для предмета своей любви. Такая самоотверженная любовь проявляется и словом, и делом и побуждает ту, которую так любят, на ответную самоотдачу.

Что значит для жены повиноваться мужу? Слово "повиноваться" (submit) происходит от военного термина, который буквально означает "движение в организованном порядке, совершение некоторой работы определенным образом". Повиновение - это важнейшее из всего, чем жена способна одарить мужа. Чуткая и отзывчивая жена добровольно, без принуждения жертвует свободой ради мужниной любви и почитания, ради мужниной защиты и заботы.

Суть брака - в самоотдаче. Муж приносит жене всю любовь, всю силу и все знания, чтобы она и семья его благоденствовали. Жена откликается на такую любовь, поклонение и обеспечение. Она предупреждает все желания мужа. Она учится добровольно соизмерять свои действия с тем, чем Бог подвигает ее мужа заняться. Понятно, такое повиновение жены - это жертвование собой, своими личными интересами для блага мужа, так как повиновение противоречит ее естественным склонностям.

Но стоит только жене принести такой дар мужу, как от него к ней прорывается чудесный поток любви.

Если этим отношениям любви и смирения не уделяется должного внимания, впереди начинают маячить непреодолимые трудности и даже катастрофы. Когда же любовь и повиновение действуют и взаимодействуют, рождается прекрасный брак, осиянный светом Божиим.

10. Главой дома должен быть муж. "Хочу также, чтобы вы знали, что всякому мужу глава Христос, жене глава - муж, а Христу глава - Бог" (1 Кор. 11:3). "Потому что муж есть глава жены, как и Христос глава Церкви..." (Еф. 5:23).

"Хорошо управляющий домом своим..." (1Тим. 3:4).

Власть мужа над женой подобна власти Христа над Церковью. На самом деле часть власти, имеющейся у мужа, добровольно отдана ему женой, и если муж постоянно держит это у себя на сердце, он никогда не станет злоупотреблять своей властью. С другой стороны, если муж уступает право на лидерство в семье, он сеет то, от чего пожнет в свое время.

Муж есть глава дома, независимо от того, правит он им или нет. Муж несет ответственность за любой раскол в брачном союзе. Обратите внимание, я не сказал, что это его вина. Я сказал, что Бог считает мужчину ответственным за любой раскол в брачном союзе, потому что только муж должен прилепиться к своей жене. Этот принцип ответственности приложим ко всем сферам отношений в браке, будь то духовная, эмоциональная или физическая их часть. Будущей жене следует понять, как важно выбрать в спутники жизни такого человека, которому она могла бы отвечать взаимностью и повиноваться как главе дома. Я говорю многим девушкам: "Не можете смотреть на мужчину с почтением - лучше вообще не смотрите".

11. "А жена да боится своего мужа" (Еф. 5:33). Что значит бояться своего мужа? Это значит его уважать. Братья, очень трудно женам уважать нас, когда мы не внушаем уважения к себе. Жена не способна уважать мужа, если тот не заслуживает уважения. Муж обязан представить себя жене так, чтобы та видела, что он достоин именно того уважения, которое имеет в виду Бог, когда говорит ей, чтобы она боялась мужа.

На языке оригинала Нового Завета слово "бояться" означает, что жене следует уважать мужа, восхищаться им и радоваться ему, бояться его и благоговеть перед ним, доверять ему во всем и почитать, поклоняться и посвящать ему себя, высоко ценить, хвалить и глубоко любить своего мужа. Такова нелегкая доля жены, но Библия обещает, что ей воздастся, если она будет поступать именно так.

Неверие жены в мужа, отсутствие почтения к нему с ее стороны ведут к катастрофическим последствиям как для него, так, в конечном счете, и для брака в целом. В тебя не верят... Может ли быть в любви нечто более горестное? А вот когда жена способна взирать на мужа с искренним почтением, он становится царем среди людей!

Со своей стороны, муж обязан оказывать жене должное благорасположение, предоставить ей многие привилегии и лелеять как самое драгоценное на земле. Если у мужа, а это бывает очень часто, жена заурядная, то это потому, что он так обращается с ней. Такая жена никогда не превратится в принцессу, мужем которой он хотел бы стать; такой муж просто не понимает, что он отражается в своей жене, словно в зеркале. Жена становится принцессой только при мудром и любящем муже, когда соблюдаются правила брачных отношений, оставленные нам Богом.

У некоторых из вас, читающих сейчас эти строки, есть дети, которые вступят в

брак через несколько лет. Естественно, вы желаете сделать все возможное, чтобы брак у них оказался добрым. Разрешите мне дать вам некоторые советы.

Самое важное, что может передать в наследство своим детям отец, - это умение любить их мать. Родной дом должен стать для детей самым притягательным местом в мире, а мать - величайшей силой притяжения.

Вне отчего дома, вне родного очага, вне атмосферы любви, великодушия и прощения ваши дети вряд ли научатся любить. Лишь тот умеет любить, кто сам был любим, кто видел любовь и кто испытал ее. Христианский дом - это пространство, в котором должна проявляться любовь Божья.

Если такого рода любви в доме нет, то дети, скорее всего, будут страдать от ощущения приниженности, своей малоценности и душевной пустоты. Никогда не поздно создать теплую атмосферу в своем доме. Никогда не поздно заняться счастливым преображением своего брака. Запомните, что единственный курс по этике семейной жизни, который проходят большинство детей, - это те знания и опыт, который они получают дома! Как благочестивые родители, мы подаем хорошие примеры своим детям и обеспечиваем лучшую добрачную подготовку наших детей, относясь друг к другу с искренней любовью и стараясь научить всех, кто нас окружает, выражать эту любовь. Замечательно, если дети постоянно наблюдают проявления такой любви.

Как семейный врач, я могу видеть результаты подобных отношений в семье на примере тех супружеских пар, которые прошли у меня сеансы добрачной консультации, базирующейся на правилах Слова Божьего. Я заметил, что через несколько лет отношения супругов, соблюдавших данные правила, становились теплыми, прочными, самоотверженными. Если муж и жена живут по законам Библии, им гарантировано счастье в браке.

Исполнение небесных правил в отношении брака творит небеса на земле. Я мечтаю, чтобы так было в каждом доме.

Глава 3. Отлюбив, не полюбишь заново?

Половое общение мужа и жены при их взаимной любви друг к другу может стать бриллиантом в прекрасной оправе.

Но как быть, если вы состоите в браке, а любовь уже прошла? Могут ли ваши чувства перемениться? Есть ли у вас хоть какая-нибудь надежда на сексуальное удовлетворение?

Этот вопрос мне задавали множество раз. Мой ответ прост - да. Да, вы можете изменить свои чувства.

Да, надежда испытать сексуальное удовлетворение со своим партнером у вас есть. Данная глава посвящена именно тому, как этого добиться. Но сначала давайте разберемся, что такое любовь вообще.

Решить эту задачу нам будет трудно, поскольку даже Оксфордский словарь английского языка, посвятив толкованию слова любовь пять страниц текста, мало что объясняет по существу дела. Опросите сотню людей, и хорошо, если вы наберете по крайней мере десять более или менее похожих определений.

Ясно, что мир не имеет краткого, ясного определения понятия "любовь", содержащего наиболее существенные ее признаки. Светские представления о любви разнятся в зависимости от личного опыта и точки зрения людей. Любовь может включать в себя страсть, привязанность, романтические переживания, дружбу, нежность, безрассудство или бесконечное число сочетаний этих качеств. И, как принято в мире, понимание любви почти всегда ассоциируется среди прочего с отношениями типа "ты - мне, я - тебе". Библия открывает нам иной тип любви. Этой любви мир не понимает, но она-то как раз и является той прекрасной оправой для полового общения супругов, когда двое становятся "одной плотью".

В Новом Завете такая любовь определена понятием агапе. Она так совершенно объяснена словом и доказана делом, что мы, христиане, получаем о ней верное и отчетливое представление, хотя и не умеем до конца проникнуть в ее тайные глубины.

Любовь -агапе безусловна и неизменна. Бог возлюбил нас прежде, чем мы полюбили Его в ответ, прежде, чем вообще узнали Его. Любовь -агапе изливается преизобильно и не ищет своего. "Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную" (Ин. 3:16). Любовь -агапе нельзя назвать естественной склонностью чувства, она сверхъестественна! Источник этой любви неиссякаем и прекрасен, эта любовь не желает для нас ничего, кроме высшего блага. Она никак не зависит от наших дел. Бог жаждет от нас ответного чувства, но как бы мы не отнеслись к Нему, Он будет любить нас. Бог решил это раз и навсегда. Он любит нас; Он возлюбил нас навеки, то есть любовь Его не подлежит отмене; Он доказал это, отдав за нас самое лучшее - Своего Сына.

Любовь -агапе должна поведать супружеской паре нечто чудесное и одновременно нужное, необходимое, поскольку, взяв за образец именно такую поразительную любовь, божественную любовь, и мы с помощью силы свыше способны возлюбить так своих супругов. Законы божественной любви, действующие в сфере полового общения супругов, способны удовлетворить любые нужды, решить любые задачи и указать путь туда, где пребывает вечная радость.

В Новом Завете утверждается, что божественная любовь в браке обязательно предполагает беспредельную преданность друг другу и жертвование собой, чему совершенным образцом был Сам Христос. Бог повелел Адаму "прилепиться" к Еве. "Потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть" (Быт. 2:24). Отсюда следует, что Бог ожидает от мужа сначала самоотверженной преданности и верности жене, и лишь потом

проявлений супружеской любви.

В умах и сердцах людей должна укорениться глубокая, бесповоротная преданность супружеству.

В наше время скороспелых и случайных браков верность кажется пережитком. Вероятно, мы покоряемся общему мнению, когда начинаем принимать разводы как норму, а не как исключение. Даже сейчас многие женятся, еще надеясь на незыблемость супружеских отношений в дальнейшем; но когда в определенных слоях общества процент разводов доходит до пятидесяти, так или иначе некоторые обманываются в подобных ожиданиях. Возможно, из-за недостатка преданности!

"Нежно любить в болезни и здравии" - слова брачного обета, напоминающие супругам, что на их пути встретятся разного рода испытания, из которых им надо будет выходить с честью. Стоит только допустить мысль об отступлении, как оно и в самом деле кажется самым лучшим выходом. Очень часто возможность и действительность разделяет только один шаг. Мы должны задуматься над утверждением Иисуса: "Итак, что Бог сочетал, того человек да не разлучает" (Мк. 10:9). И пусть самоотверженная верность в браке, каким бы мы его не считали, будет нашей единственной реакцией на все испытания. Другими словами, вступая в брак, нужно иметь внутреннюю убежденность в том, что отступать некуда. Только так муж и жена придут к успеху своего брака.

И все же, как много супружеских пар, чувствуя приближение болезненной развязки, допускают в сердце такую мысль: "Мы уже отлюбили..." Как следствие - вывод о том, что брак подлежит расторжению. Это значит, что супруги доверились мирскому пониманию любви, недостойному доверия, и, следовательно, в своем браке они никогда не ставили на первое место божественную любовь.

Фактически нигде в Библии не говорится о том, что чувству, которое мир называет любовью, положено быть основанием супружества. Брак, построенный на таком фундаменте, как правило, переменчив и зависит от окружающих обстоятельств. Непостоянные, ненадежные эмоции приводят в результате к непостоянному, ненадежному браку.

Эмоции никогда не были и не будут достаточной опорой для брака. Если ты всю жизнь периодически просыпаешься невеселым и безрадостным, то ясно, что эмоции не укрепят твоих супружеских связей. Не следует слепо и подобоострастно подчиняться любви и другим чувствам, в рабство которым мы сначала вовлекаемся тихой сапой, а затем по-бунтарски пытаемся вырваться из-под их власти. Однако когда супругов связывает верность и самоотверженность, когда и радости, и горести - все переживается вместе, тогда все удивительные, прекрасные и отрадные чувства, какие только можно пожелать, забьют из источника действующей божественной любви. Чувство настоящей любви рождается в цепях верности и преданности. Оно есть реакция на действенность верности и преданности, существующих независимо от обстоятельств.

Брак не всегда гарантирует людям счастье. Люди же способны сделать свой брак счастливым, если будут верно служить друг другу, вместе трудиться и возрастать во Христе. Или допустить распад брака, не делая и шага навстречу другому.

Каждый может припомнить время, когда он пытался в одиночку достичь личного блаженства, завоевать толику счастья, которое можно сравнить с пугливой птицей. Думалось, вот-вот птица счастья осенит тебя крылом, окажется в твоих руках, но увы - улетела... В конце концов до многих доходит, что блаженства не добьешься, если устроишь на него охоту. Наоборот, счастье само и неожиданно явится нам, когда мы займемся чем-то совершенно иным и менее всего будем его ждать. Когда мы с жадностью стремимся к чувственному блаженству, не отрывая от себя и не жертвуя собой прежде, наше самолюбие оказывается у разбитого корыта. Это причиняет нам нравственное страдание и приводит к полному безразличию. А подлинное стремление принести блаженство своему партнеру оборачивается неожиданным, поразительным блаженством для обоих - дополнительной мерой того счастья, о котором говорится в Слове Божьем: "Давайте, и дастся вам: мерою доброю, утрясенною и переполненною" (Лк.6:38).

Любовь, в сущности, есть определенное действие, при котором ты сознательно жертвуешь собой, своими личными интересами ради блага другой личности, при том условии, что она, эта другая личность, постоянно находит в твоём самопожертвовании полное удовлетворение. Конечно, любовь отдает себя, но и щедро вознаграждается ответной любовью. Когда муж и жена ведут себя именно так, они сторицей возвращают утраченное и испытывают полную удовлетворенность. И это еще не все! В условиях самоотдачи обоих супругов устанавливаются дружественные, любовные связи между ними, придающие их половому общению восхитительный аромат настоящей любви. Преизобильная божественная любовь, и только она, способна взрастить плоды предназначенного Богом полного удовлетворения в половом общении супругов.

Бог устроил человека так, что он не может довольствоваться только сексуальной разрядкой. Мир, часто стремящийся изобразить любовь и секс в браке как две автономные сущности, заблуждается. Согласно совершенному проекту Божьему, когда в сексуальной жизни супругов присутствует божественная любовь, все ощущения, эмоции и чувства, связанные с интимной близостью, возрастают и умножаются. Мы находим величайшее удовлетворение, сливаясь в одну плоть с возлюбленным, обладая им и одновременно служа ему. Но любовь вовсе не есть нечто раз и навсегда установившееся.

Случается так, что день ото дня, даже час от часу, эмоции самых преданных друг Другу супругов, связанные с интимной близостью, меняются. В одно время преобладает, выходит на первый план сексуальное желание, в другое - потребность в тесном дружеском общении. Половое влечение иногда облекается в форму осознанного желания только после душевного общения, проведенного без свидетелей. Однако в коловращении дней и событий, неожиданностей и тревог супруги, познав божественную любовь в браке, всегда могут укрыться в бухте Благословенной Безопасности. Любовь, только божественная любовь способна обеспечить это!

Возрождение любви в браке

Если супруги полагают, что их браку наступил конец, потому что они разлюбили друг друга, им следует понять: несмотря на все, что было между ними в прошлом, божественная любовь, которую Господь помогает обрести верующим, способна возродить и всесторонне преобразить их отношения даже в мелочах и чудесным образом осветить их половое общение.

Возрождение любви происходит в трех сферах: желания, действия и чувства. Заметьте, что чувство в этом ряду занимает последнее место, поскольку не чувство любви является существенным элементом брака, а подлинная сущность ее, скрытая в неизменной преданности другой личности.

Возрождение любви начинается в вашем уме, где желанию предоставляется право выбирать, а воле - решаться на любовь - ту, что любит несмотря ни на что и никогда не истощится. Душевные раны, обиды и оскорбления, от которых страдаете вы (и не меньше - ваш партнер) - вот те психические травмы, с которыми в сфере желания вам следует покончить прежде всего. Где уже нет чувственной любви, все негативные эмоции (гнев, подавленность, горечь), естественно, никуда не исчезают, они просто уходят на задний план. Они не заслуживают ничего, кроме отставки, поскольку в будущем принесут вам только горе. Найдите их и отпустите на все четыре стороны! И тогда между вами установится открытая линия связи, которая поможет исцелению, если первой передачей по ней пойдет известие о полном, абсолютном прощении вами друг друга.

Возрождение любви начните с себя. Прежде всего признайте, что вы утратили любовь потому, что стремились больше получать, чем отдавать. Важно осознать, что вы способны стать орудием в руках Божьих, и именно через вас Он хочет передать Свою любовь вашему партнеру. Помолитесь, и с помощью силы свыше постарайтесь измениться. Поблагодарите Бога за сверхъестественные потоки живой воды, утоляющей жажду, очищающей любовь.

Любовь, которой вам следует учиться, которая начинается в вашем сердце и которая должна зависеть от вашей воли, а не от ваших чувств, всегда проявляется в действии. Любовь есть прежде всего то, что мы делаем, и только потом - что мы чувствуем.

Проявления нашей любви представляются существенно важным элементом действия. Бог в Священном Писании оставил супругам особый брачный устав (отдельный для мужа и жены), которого они обязаны придерживаться. Муж, согласно этому уставу, обязан любить жену и вести ее за собой, жена обязана помогать мужу и быть ведомой. Любовь мужа и повиновение жены переплетаются как продольные и поперечные нити в ткани, что и составляет суть брачных отношений.

Случается, что смысл отношений супругов в браке тонет среди голосов в пользу "освобождения" женщин. Определяя отношения мужа и жены, Бог учел их

уникальные способности и отличия, чтобы муж, проявляя любовь к жене, покорной и повинующейся, испытывал от этого наслаждение, а жена с радостью принимала бы его любовь и повиновалась ему, любящему ее так, как учит Бог. Однако никто не имеет права своекорыстно требовать от другого повиновения. Повиновение должно стать подарком.

Замечательно, что исполнять брачный устав Божий может начать любой из супругов. Когда жена слушается воистину любящего, заботливого мужа, своего защитника, следствием становится ее повиновение. Повиновение жены, в свою очередь, понуждает мужа любить жену еще сильнее, и он старается доставить ей большую отраду. Чем быстрее ответит она, тем сильнее он полюбит ее, и так далее.

Муж должен любить жену с полной отдачей, на все сто процентов. "Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее" (Еф. 5:25). Жена обязана покориться своему мужу серьезно, искренно и также с полной отдачей, тоже на все 100. "Но, как Церковь повинуется Христу, так и жены своим мужьям во всем" (Еф. 5:24).

Иногда толкуют, что для брака идеальна формулировка "пятьдесят на пятьдесят". Идея на первый взгляд выглядит здоровой, но за ней кроется неразрешимая проблема. Проблема состоит в том, что при такой установке каждая из сторон полагается на инициативу другой. При установке "сто на сто" партнер, приносящий жертвы ради интересов другого, будет отдаваться браку всецело - и, неизбежно, навстречу ему раскроется ответная любовь.

Обязанность жены повиноваться означает, что за принятие важных решений в семье отвечает муж, хочет он того или нет. "Потому что муж есть глава жены, как и Христос глава Церкви..." (Еф. 5:23). Это положение не призвано унижить или как-то ущемить жену в ее правах. Наоборот, это избавляет ее от ненужного бремени. Если жена берет на себя ответственность, от которой уклоняется муж, она попадает в такие затруднительные обстоятельства, с которыми ей трудно справиться, так как Господь, сотворивший жену, не готовил ее к этому. Стоит только мужу уклониться от исполнения своих прямых обязанностей, как начинают рушиться устои семьи. Так происходит ныне во многих семьях.

Способность любить является превосходной характеристикой эмоционально зрелой личности, ведь написано в 13-й главе 1 Послания к Коринфянам: "Любовь не ищет своего..." Следовательно, любящий и мудрый муж с достоинством несет груз своих обязанностей, отвечая за все свои действия. Мудрая жена, воистину любящая мужа, не станет бороться за свои права, если тот просит ее о чем-то. Любовь жены к мужу можно назвать зрелой, если она не встает на защиту собственного "я". Она постарается угодить мужу. Более того, она охотно примется исполнять его волю еще прежде, чем он попросит о чем-то, подобно и муж - с удовольствием приступит к поиску творческого выражения любви к жене еще до того, как она сама осознает необходимость в утешении.

Если вы захотите любить так, как любит Бог, то сделаете все, чтобы

удовлетворить возможные потребности партнера по браку, испытывая при этом удивительную радость. Что посеете, то и пожнете (см. Послание к Галатам 6:7-10). Все, что вы отдадите ради Бога, вернется сторицей. Эти божественные правила найдут подтверждение и в вашем браке.

Хотелось бы обратиться к главам семей с некоторыми предложениями по использованию этих правил.

Мужья, если вы желаете научиться тому, как вновь полюбить своих жен, начните жертвовать собой ради них, не откладывая в долгий ящик. Знайте, что сила свыше готова прийти к вам на помощь. Чем больше вы отдадите им времени, внимания и заботы, тем больше будет ваша любовь. Мудрое Послание к Ефесеям (глава 5) учит вас жертвенно отдаваться жене, подобно Христу, предавшему Себя за Церковь.

Как часто муж утверждает, что готов положить свою жизнь ради жены, если потребуется, но не находит времени удовлетворить ее повседневные эмоциональные, физические и духовные потребности! А ведь в первую очередь нужно отдавать - щедро, неустанно - если вы рассчитываете переживать больше радостей любви. Не отдавать - значит отбирать. Ничто не способно удержать брак на плаву, кроме самоотверженной преданности и верности друг другу. Не забывайте, что антонимом любви является вовсе не ненависть, а равнодушие.

Как же доказать жене свою любовь? Можно из-под пресса забот рабочего дня вернуться домой сердитым, раздраженным и сварливым, а можно - в радостном настроении и заботливо, заинтересованно расспросить жену обо всем, что она пережила за день. Мудрый человек скажет, что на дороге между работой и домом он установил шлагбаум и, направляясь домой, выгрузил возле него все производственные проблемы. Когда ваша голова загружена мыслями о работе, когда вы прячетесь от жены за газетой или утыкаетесь в телевизор, вам вряд ли удастся убедить жену в своей совершенной любви к ней.

Истинная забота о жене создает необходимую атмосферу для сексуального удовлетворения. В конце концов, большинство мужчин способны к интимной близости и в завершение мерзкого дня, и после семейной ссоры, и когда тревог по горло, и после подгоревшего ужина! Но жена с большей готовностью откликнется на ваше предложение, когда увидит вашу предупредительность и уважение. Она нуждается в периоде предварительных ласк, без чего ей не получить полного сексуального удовлетворения.

Стремление создать атмосферу нежности, ласки и романтизма - вот проявление истинной любви мужа к жене.

Обладая повышенной эмоциональностью, женщина нуждается в постоянном подтверждении неослабевающей любви мужа и в ощущении безопасности. Мужу нужно быть достаточно благоразумным, чтобы принимать жену именно такой, и любить ее так сильно, чтобы оказывать ей необходимую честь. Только слова мужа укрепляют чувство собственного достоинства жены. В словах заключена огромная мощь!

Муж способен доказывать любовь к жене многообразно, но для нее нет ничего дороже ваших слов. Вы можете оставить ей записку, подарить сладости или цветы. Но как бы там ни было, не забудьте сказать ей о своей любви словами. Есть такой избитый анекдот о муже, который рассуждал так: "Почему я за десять лет жизни с женой ни разу не говорил ей о любви? Да потому, что я сказал это один раз на бракосочетании и от слова своего пока не отказываюсь". Плохая шутка, но и горькая реальность для многих супружеских пар.

Хорошо, если ваше чувство к жене побудит вас постоянно восхвалять Господа за ее благонравие, за любое ее доброе качество. Люди часто жалуются на недостатки партнеров по браку, забывая о достоинствах, которые некогда так привлекали их друг к другу. Божественная любовь в браке выражается через слово и дело, размышления и молитвы, глубочайшую симпатию к партнеру, сочувствие и знание ее или его нужд.

Любить мужа или жену - значит вступать с ним или с нею в телесный, кожный контакт. Любовь всегда жаждет ответной любви. Ничто так не способно возбудить или возродить сильное чувство любви в браке, как желание обнять отзывчивого, живо и тонко чувствующего партнера, чтобы и он с любовью обнял тебя, и вы оба, легко касаясь, прижимаясь и лаская друг друга, стали одной плотью.

Это утверждение иллюстрируется поведением современных подростков, которые проводят много времени в тесном физическом контакте, из-за чего превращаются в беспомощных рабов очаровывающей эмоции. Подобное чувство ослепляет их, и вот они уже не видят недостатков ДРУГ друга и, проецируя свои собственные желания и фантазии друг на друга, дают страсти толкать их в объятия.

О, если бы многие христианские пары усвоили этот Урок. Тогда они научились бы использовать половое общение для большего единения, чтобы дарить друг другу радость интимного обладания. Интимная близость, быть может, является для мужа и жены самым удобным поводом, чтобы начать жертвовать собой для другого.

Прочитав эту книгу и по-новому взглянув на секс, вы увидите, как препятствия в физической сфере исчезают, а любовь, прежде потаенная, становится свободной. Чем свободнее вы сумеете выразить свои чувства через жар прикосновений и взаимного удовлетворения, тем большую любовь к своему партнеру по браку начнете ощущать. Физическое проявление вашей симпатии позволит чувствам любви, до этого бывшим взаперти, высвободиться. Они, ранее безнадежно погребенные под защитными психологическими механизмами и оборонительными валами, смогут выйти на свободу и благословить ваш брак самым замечательным образом.

Возрождение любви начинается с желания и воли, с принесения себя в жертву другому, с демонстрации нежной заботы, а завершается естественными, физиологическими проявлениями полового влечения. Таким образом, эмоции,

чувства выходят на сцену только на последней стадии процесса возрождения любви. Помните, что легче изменять действия, нежели чувства. Как только ваши действия преобразятся, вы поймете, что желанная любовь не за горами.

Возрожденная любовь мужа и жены становится стартовой площадкой для переживаний блаженства соития, соединения в "одну плоть", как то и задумано Богом от начала.

Глава 4. Познаем основы

Любое полезное обсуждение полового общения супругов начинается с изучения основных анатомо-физиологических особенностей человека. Без представления о строении и функциях репродуктивной системы почти невозможно правильно применять некоторые методики сексуальной терапии, описанные в следующих главах. Может быть, вы уже знакомы со многим из представленного здесь фактического материала или получили запас соответствующих сведений на уроках в школе, но все же, пожалуйста, отнеситесь серьезно к данному разделу книги.

Есть все основания полагать, что даже одна небольшая ошибка или искаженная информация о том, что касается репродуктивной и сексуальной функций, способна нанести значительный урон половому общению супругов, и вряд ли их брак тогда можно будет назвать удачным. Представленные в данной главе материалы включают пояснение некоторых медицинских вопросов, знание которых оказывает непосредственное воздействие на половую активность. Молодоженам в данном разделе книги особенно интересны будут советы о первой ночи.

Специальные сведения из сферы медицины мы постараемся подать понятным языком и снабдить четкими рисунками. Молодым родителям этот раздел книги покажется полезным в плане подготовки к тому времени, когда их дети подрастут и начнут интересоваться данной темой. Материал излагается настолько просто и тактично, насколько это вообще возможно с учетом сложности рассматриваемого предмета.

Для начала поговорим о правильной терминологии, поскольку нам предстоит обсуждать разные стороны сексуальных функций.

Как только Бог сотворил Адама, последний тотчас, начал давать имена животным в Эдемском саду (Быт. 2:20). Этот процесс, в известном смысле, было первым шагом к установлению "владычества" над землей. И вы, узнав правильные названия половых органов и функций, сделаете первый шаг на пути к настоящему пониманию полового общения супругов. Жаргон, бранные, ругательные слова о половой жизни, не говоря уже о их использовании, в существеннейшей мере искажают и затрудняют правильное отношение к данной теме. Точные наименования органов мужской и женской репродуктивной системы дают возможность вам и вашим детям уяснить святость, чистоту и достоинство помыслов Бога, Который стремится удовлетворить нужды Своих созданий в браке.

Знакомясь с кем-либо, мы первым делом задаем вопрос "Как вас зовут? Откуда вы? Чем вы занимаетесь?" Точно так же и нам нужно не только знать о названиях половых органов, но и иметь представление об их расположении, специфических функциях и соотношениях. Все это, наряду с некоторыми медицинскими вопросами, которые могут возникать в связи с определенными половыми органами, и рассматривается в данной главе.

Ниже мы поделимся с вами информацией, которая послужит введением в самые чудесные переживания из всех, что предлагает брак.

Обратите особое внимание на расположение лобково-копчиковой мышцы, которая представляет собой важную составную часть механической опоры для органов репродуктивной системы. Произвольные сокращения этой мышцы усиливают половое удовлетворение обоих супругов.

Вид спереди показывает топографические соотношения между различными органами репродуктивной системы. Обратите внимание на то, что здесь и на рис. 1 уретра проходит между влагалищем и лобковой костью. Таким образом, во время полового акта уретра легко подвергается травмированию.

Женские половые органы

Детородные органы, или органы, предназначенные для рождения потомства, называются гениталии (genitalia), что в переводе с латинского означает порождающие. Женские гениталии разделяются на две группы. Одна из них располагается снаружи тела и легко обозрима; эти органы называются наружными гениталиями. Вульва (лат. - укрытие, покров) - общее понятие для всей группы женских наружных половых органов. Они обеспечивают доступ к группе репродуктивных органов, расположенных внутри женского тела и называющихся внутренними гениталиями. Сюда включаются пара яичников, пара яйцеводов (труб), матка и влагалище.

Репродуктивные органы формируются за несколько месяцев до появления человека на свет, но пребывают в неактивном состоянии вплоть до наступления полового созревания (обычно в возрасте 12-15 лет), когда они получают гормональные сигналы о завершении этапа полового развития. Эти важные сигналы приходят из гипофиза, небольшой железы внутренней секреции, расположенной у основания мозга.

Гипофиз

Гипофизарная железа расположена в небольшой костной структуре, напоминающей по форме седло, в центре черепа. Размерами гипофиз не больше плода фасоли, хотя является важнейшей железой внутренней секреции, которая рассылает своеобразные сигналы по кровяному руслу во все части тела. Эти сигналы передаются химическими веществами, так называемыми гормонами. При помощи сложной промежуточной системы гипофизарные гормоны контролируют многие функции организма, в том числе рост костей и тела.

Гипофиз, в свою очередь, подконтролен центральной нервной системе, в частности, образованию под названием гипоталамус. А это значит, что некоторые гормоны могут косвенно и частично подчиняться содержанию наших мыслей или установок.

В период полового созревания девочки гипофизарная железа начинает активно секретировать два основных гормона, которые стимулируют процесс окончательного развития ее репродуктивной системы. Внутренние половые органы, расположенные в чашевидном костном кольце нижней части туловища, сформированном спереди и по бокам тазовой костью, а сзади - крестцом и копчиком, отвечают на поступившие гормональные сигналы еще до того, как появятся первые признаки половой зрелости наружных органов

Яичники

Яичники - это главная мишень для гормонов гипофиза. С наступлением половой зрелости гипофизарные гормоны, приносимые потоком крови, передают яичникам сигнал - приступить к производству яйцеклеток. Вскоре яичники начинают их производить, и этот процесс циклически повторяется на протяжении 30 и более лет.

Яичники расположены в полости малого таза у боковых его стенок на 10-13 сантиметров ниже талии, посередине линии между крестцовой и паховой областями. По форме и размерам эти органы напоминают яйцо малиновки. Когда наступает половая зрелость, поверхность яичника становится гладкой. Под оболочкой яичника можно увидеть множество просвечивающихся крошечных капелек, называемых фолликулами. Каждый из овариальных фолликулов содержит незрелую женскую половую клетку, коротко говоря, яйцеклетку, или еще проще - яйцо. Яйца в капельках настолько малы, что едва различимы невооруженным глазом. Они меньше точки над буквой i, и в швейном наперстке их уместилось бы около двух миллионов.

Яичники выполняют и другую жизненно важную функцию, а именно: они продуцируют не менее двух гормонов, которые наряду с гормонами гипофиза контролируют созревание остальной части женской репродуктивной системы, а впоследствии поддерживают их деятельность.

В яичниках у девочки находится от 300 до 400 тысяч фолликулов, хотя всего лишь 300-400 яйцеклеток имеют реальную возможность созреть и выйти за пределы яичника. Когда две яйцеклетки, или два яйца, освобождаются из фолликулов одновременно и оба оплодотворяются, может произойти беременность двойней. Родившиеся младенцы будут не однояйцевыми, а разнаяйцевыми близнецами, то есть просто братьями и сестрами, родившимися в одни роды. Однояйцевые близнецы возникают из одной оплодотворенной яйцеклетки, которая на ранней стадии развития делится на две независимо растущие клеточные группы, давая жизнь двум идентичным детям одного пола.

Яйцеводы (маточные трубы)

Другое, широко известное название яйцеводов - фаллопиевы трубы. Существует два яйцевода, по одному у каждого яичника. Яйцевод представляет собой мышечную трубку длиной около 10 см и диаметром, равным поперечнику тонкого телефонного провода.

Мышечная стенка яйцеводов существенно помогает транспортировке из яичников в матку крошечных яйцеклеток, не способных к самостоятельному передвижению. Еще одна важная функция яйцевода состоит в том, что именно он обеспечивает "свидание" женской яйцеклетки и мужских сперматозоидов, стремящихся навстречу друг Другу с разных сторон.

Вышедшая из яичника яйцеклетка захватывается яйцеводом. Ни один, ни другой яйцевод не связаны напрямую с соответствующим яичником. Однако у каждого яйцевода есть расширение трубы в форме воронки, с обращенным в сторону яичника отверстием. Этот раструб окаймлен по краям бахромой, фимбриями, которые совершают колебательные движения, увлекающие в яйцевод все, что находится перед ним. В результате колебательных движений фимбрий яйцеклетка попадает внутрь яйцевода, и в дальнейшем продвижение ее в сторону матки осуществляется волнообразными сокращениями мышечной стенки яйцевода.

Воронкообразное отверстие яйцевода ведет в проход с внутренним диаметром не шире данного дефиса (- Этот проход изнутри выложен кустиками мельчайших ресничек, cilia. Соотношение в размерах этих ресничек и яйцеклетки приблизительно такое же, как ресниц человека и апельсина. Реснички словно метельщики способствуют плавному продвижению яйцеклетки в матку.

Инфекция, в частности венерическая, оставляя внутри труб грубые рубцы, может дать осложнение в виде трубной непроходимости. При этом женщина не способна забеременеть. Только в результате филигранно проведенной операции иногда удается справиться с закупоркой маточных труб. Диагноз трубной непроходимости ставится рентгенографически с применением рентгеноконтрастной жидкости. При этом ясно видно, что жидкость проникает через цервикальный канал в полость матки и оттуда в маточные трубы. Рентгенографическое исследование маточных труб с введением контрастного вещества называется гистеросальпингографией.

Это обследование проводят амбулаторно во врачебном офисе или рентгенологическом отделении любой больницы. Процедура может вызвать некоторый дискомфорт и незначительные болезненные ощущения, но в принципе обследуемая все это переносит удовлетворительно. Важно добавить, что данная процедура не требует никакой анестезии.

Проводя операцию половой стерилизации в целях контроля рождаемости, хирург сначала перевязывает маточные трубы шелковой нитью, обычно в двух местах, а затем участки маточных труб резецирует. Перевязка маточных труб сопровождается вскрытием брюшной полости. Для полостного оперативного вмешательства требуется госпитализация на несколько дней. Есть и другой способ, при котором госпитализации не понадобится, - лапароскопическая операция.

Папароскоп, небольшой оптико-механический прибор с источником света, проводится через маленький разрез чуть ниже пупка. Через другой небольшой разрез в нижней части живота в брюшную полость вводится второй прибор, с помощью которого хирург может захватить яйцеводы и совершать с ними необходимые действия. Под зрительным контролем, который обеспечивает папароскоп, захватывается петля яйцевода, затем электрокаутером каждая маточная труба пережигается в двух местах и образовавшийся ее отрезок, размером в 2,5-5,0 см, удаляется.

Существуют и другие способы закрытия маточных труб, среди которых один из самых простых состоит в следующем. Через маленький разрез в нижней части живота в брюшную полость вводится инструмент, который дает возможность манипулировать с маточной трубой: захватывать ее, натягивать в виде петли, а затем опускать на образовавшуюся петлю круглое эластичное кольцо (по виду маленькая резиновая лента) так, что маточная труба очень плотно пережимается в двух местах.

В настоящее время метод пережимания яйцеводов эластичным кольцом наиболее перспективен, поскольку не требует последующего хирургического вмешательства с целью реконструкции (восстановления) проходимости труб, если женщина передумает и решит зачать ребенка. Однако мне бы не хотелось пропагандировать идею о том, что любой метод хирургической половой стерилизации обратим.

Операция половой стерилизации должна считаться вмешательством, направленным на достижение постоянной половой стерильности.

Реконструктивная операция является очень сложной, дорогой и утомительной и, несомненно, вызовет определенное недоумение.

Я описываю подобные методы, желая объяснить, как и почему действуют определенные способы регуляции рождаемости. Собираетесь ли вы участвовать в программах планирования семьи или нет - это ваше и только ваше личное дело. Как бы там ни было, любая семейная пара имеет полное право знать о каждом методе контроля рождаемости, если перед ней стоит подобная проблема.

Матка (uterus)

В переводе с латинского uterus означает материнскую утробу, чрево. По форме и размерам матка напоминает небольшую грушу и представляет собой прочное мускулистое образование. Длина ее составляет около 10 см. Если женщина стоит, матка повисает в почти горизонтальном положении в полости малого таза таким образом, что меньший конец груши обращен к позвоночнику, а больший, луковичеобразный верхний конец - к переду.

Во время беременности матка увеличивается до весьма больших размеров и может вместить - такие случаи описаны - до шести плодов. Это становится возможным потому, что стенка матки состоит из множества эластичных волокон, переплетенных с мощными мышечными слоями. Эти мышцы в дальнейшем сыграют важную роль в родовой деятельности по изгнанию плода.

Снаружи матка имеет окраску телесно-розового цвета. Изнутри матку выстилает бархатистая слизистая оболочка, называемая эндометрием, от греческого слова, означающего "находящийся внутри чрева".

Внутри матки находится узкая треугольной формы полость, окруженная толстыми мышечными стенками. Специальные приспособления, внутриматочные контрацептивы, или внутриматочные средства (ВМС), вводятся в полость матки в качестве противозачаточного средства.

В верхних углах полости матки имеется по одному отверстию, ведущему в яйцеводы, в нижнем углу - перешеек матки, ведущий в полость канала шейки матки.

Шейка матки (cervix)

Нижняя, суженная и округленная часть матки называется шейкой. В связи с тем что около половины шейки матки вдается во влагалище, она легко доступна наружному акушерско-гинекологическому обследованию.

Как и матка в целом, шейка представляет собой прочное мышечное образование. Иногда будущих врачей учат что у не рожавшей женщины шейка матки походит на кончик носа, а после первых родов - на выступающую округлость подбородка. Нижний угол матки переходит в канал шейки матки, открывающийся во влагалище. Этот канал, образованный мощными мышцами, представляет собой узкий проход (диаметр его сравним с поперечником грифеля от простого карандаша) между полостью матки и влагалищем. Только под большим давлением, которое развивается во время деторождения, фиброэластические волокна шейки матки расслабляются, в результате чего размеры канала увеличиваются. В норме плотно сжатый шейный канал фактически препятствует проникновению в полость матки возбудителей инфекции. Этому также способствуют постоянные, хотя и незначительные дезинфицирующие выделения в полость влагалища.

Влагалищное содержимое наряду с соскобом шейки матки используется для ранней диагностики онкологических заболеваний по методу д-ра Папаниколау. Каждой женщине рекомендуется проходить тест Папаниколау не реже одного раза в год, поскольку шейка матки является излюбленным местом возникновения рака половых органов. Для окончательного заключения по тесту Папаниколау требуется от 2 до 6 дней. Если рак шейки матки обнаруживается в ранней стадии развития, то более 90% ею поддается лечению с помощью современных методов

Влагалище (vagina)

В переводе с латинского слово vagina означает ножны. Влагалище представляет собой весьма эластичный мышечный канал, обеспечивающий связь внутренних гениталий, расположенных в полости малого таза, с наружными. Внутренняя треть влагалища, охватывая кончик шейки матки, формирует свод. Изнутри стенки влагалища, которые обычно соприкасаются между собой, выстланы слизистой оболочкой, собранной в складки. Длина влагалища составляет 8-13 см в

норме, но оно легко увеличивается в размерах, чтобы принять мужской половой член. Более всего оно растягивается, конечно, при родах.

В складках слизистой оболочки влагалища содержится множество крошечных железок, которые постоянно секретируют дезинфицирующую слизь, так что влагалище является самоочищающимся органом. По этой причине нужда в водном спринцевании возникает редко.

Наружная мышца промежности окружает вход во влагалище, где сконцентрированы осязательные нервные окончания, играющие важную роль в сексуальном возбуждении при тактильной стимуляции этой области. В результате полового возбуждения женщины влагалище увлажняется трансудатом. Трансудат появляется в виде бусинок влагалищного выделяемого, которые располагаются на стенках влагалища, как капельки влаги на запотевшем стекле. Зная место появления этой смазки, муж может облегчить половой акт, если нежно введет внутрь влагалища пальцы, захватит ими некоторое количество трансудата и перенесет его ко входу во влагалище непосредственно перед введением полового члена. Если естественной смазки недостаточно, супругам рекомендуется использовать искусственную, например, Johnson & Johnson's, которое продается в аптеке. Двумя-тремя каплями этого желе смачивают головку полового члена или влагалище снаружи.

Эту процедуру может провести врач или молодой муж с целью исключить дискомфорт во время первого полового сношения. Обратите внимание, что давление пальцами следует производить по направлению книзу в сторону спины. Влагалище - весьма активный орган, при сексуальной стимуляции оно увеличивается в длину и расширяется в поперечнике в два раза. В начальной стадии полового возбуждения верхняя часть влагалища расширяется, а матка поднимается в брюшную полость. С началом фрикционных (толчкообразных) движений полового члена влагалище сжимается и принимает форму пениса. После оргазма матка опускается, причем шейка ее окунается в лужицу семенной жидкости, скопившейся во внутренней трети влагалища.

Девственная плева

Перепонка, расположенная по окружности между преддверием и полостью влагалища, носит название, происходящее от имени мифического бога брачных отношений Гименея (hymen). Эта анатомическая перегородка может быть мясистой и толстой, а может от рождения отсутствовать вообще. Отсутствие девственной плевы - не всегда показатель утраты девственности. При первом половом сношении 20% новобрачных не испытывают во время дефлорации (нарушения целостности плевы) никаких неприятных ощущений, 50% - отмечают появление некоторой боли, а у 30% - возникают довольно сильные боли. Последнее бывает связано с несоответствием между размерами отверстия девственной плевы и полового члена. Отверстие девственной плевы имеет в диаметре около 2,5 см, а для комфортного полового сношения необходимо приблизительно 4 см. Приблизительно за 6 недель до заключения брака любой женщине рекомендуется пройти полное медицинское обследование.

Внимательный и заинтересованный врач может предупредить многие женские переживания, вызванные страхом ожидания физической боли при первом половом акте. Когда при обследовании промежности обнаруживают тонкую или толстую девственную плеву, невеста может пожелать растянуть ее, чтобы исключить возможные затруднения и дискомфорт в первую брачную ночь. Данную процедуру совершает врач. Обследуемая способна растянуть плеву сама, но можно попросить врача научить этому и будущего мужа.

Если новобрачная захочет, чтобы в свадебную ночь целостность девственной плевы нарушил супруг, половой член и область преддверия влагалища смазываются специальным желе. Положение для полового сношения следует избрать такое, чтобы половой член направлялся вниз к задней части преддверия влагалища. Толчкообразные движения удобнее производить в данном случае новобрачной, чтобы ей самой регулировать силу давления. Для дефлорации может потребоваться несколько попыток. При неудачных попытках для полового удовлетворения рекомендуется использовать взаимные ласки гениталий в других местах. Повторными попытками дефлорации не следует травмировать преддверие влагалища.

Если при добрачном гинекологическом осмотре невесты врач пришел к заключению, что девственная плева обладает повышенной прочностью по причине образующих ее мясистых тканей, то можно попросить рецепт на мазь для местной анестезии или же купить в аптеке мазь Nupercainal. Эту мазь следует осторожно нанести по окружности преддверия влагалища, особенно в задней ее области, примерно за 5 минут до предстоящей дефлорации.

Расширение входа во влагалище муж начинает после проверки состояния своих ногтей (они должны быть коротко пострижены, все шероховатости на них подчищены) и наложения достаточного количества желе. Сначала во влагалище осторожно вводится один палец, затем два других. После этого мужу следует постепенно, но твердо давить пальцами вниз по направлению к анусу до тех пор, пока у жены не возникнут некоторые болевые ощущения и все его пальцы не проникнут во влагалище до конца. Если такое растяжение девственной плевы представляется излишне болезненным, процедуру лучше отложить на день до следующего полового сношения. Боль возникает в основном от поспешного, нетерпеливого введения полового члена еще до того момента, когда мышечное кольцо вокруг влагалища расслабляется.

Если мужу не удастся расширить девственную плеву и после нескольких попыток, паре следует вновь обратиться к семейному врачу. Может быть, врач решит сделать несколько небольших надрезов на девственной плеве сзади и по бокам. Такое оперативное вмешательство проходит под местной анестезией. Надрезы обычно заживают за неделю (как и любые другие небольшие надрывы плевы).

Во время первого полового акта мужу не стоит стремиться обеспечивать оргазм жены с помощью фрикций полового члена во влагалище. У жены может отмечаться болезненность, усугублять которую мужу нет никакого резона. Вводя

половой член во влагалище и достигнув своей кульминации, муж извлекает его, чтобы затем мягко и нежно мануально стимулировать жену вплоть до ее оргазма.

При растяжении, а тем более разрыве девственной плевы нередко отмечается кровотечение, однако в норме крови изливается не больше 1-2 столовых ложек. Этого бояться не следует. Отыщите кровоточащее место и, сильно нажав, промокните его тампоном. Тампон можно оставить на 12 часов, а затем удалить, предварительно смочив его теплой водой, чтобы кровотечение не возобновилось. На следующий день половое сношение можно повторить. Если кровотечение возобновится, не волнуйтесь, оно останавливается тем же способом. Целью первых недель интимных сближений должны быть максимальный комфорт- у жены и максимальный контроль - у мужа. Особой гармонии полового общения, по меньшей мере в первые недели супружеской жизни, ждать не приходится.

Уретра (мочеиспускательный канал)

Уретра - это небольшая трубка, через которую моча вытекает из мочевого пузыря наружу. Мочеиспускательный канал открывается на расстоянии 1-1,5 см выше входного отверстия влагалища. С влагалищем мочеиспускательный канал не имеет никакой связи. Отверстие его немного выступает над поверхностью преддверия во влагалище, причем в канал ведет крошечная щель. Уретра лежит непосредственно под лобковой костью и легко травмируется, особенно в первые несколько дней после свадьбы, когда во влагалище нет достаточной смазки для полового члена. Травматизация уретры ведет к так называемому "цистит у новобрачных" или "циститу медового месяца". Это заболевание характеризуется болью в области мочевого пузыря, появлением крови в моче, а также сильным жжением при мочеиспускании.

Травматические повреждения уретры осложняются бактериальным воспалительным процессом. Инфекция может подниматься выше и осложняться сильным воспалением мочевого пузыря. От нее легко избавиться с помощью выписанных врачом лекарств и усиленного питья. Инфекция вызывается бактериями, которые при половом акте заносятся в уретру из влагалища. Женщина, у которой отмечаются повторные приступы цистита, может избежать частых обострений, совершая мочеиспускания через несколько минут после каждого полового акта. Все микробы, занесенные ранее в уретру, будут выводиться со струей мочи. Иногда для профилактики цистита перед половым сношением тщательно подмываются водой с мылом.

Клитор (klitoris)

Это слово в переводе с латинского означает "то, что скрыто". Скрытый в переднем углу половой щели большими половыми губами ствол клитора достигает в длину до 1,2-2,5 см. Клитор располагается на расстоянии 2,5 см над входным отверстием влагалища. Внешний конец клитора представляет собой небольшое округлое тело размером с горошину и называется головкой клитора.

Участок между отверстием уретры и верхней частью тела клитора - это область наиболее чувствительная к сексуальной стимуляции. Во время полового возбуждения малые половые губы набухают, что приводит к уменьшению размеров преддверия влагалища. Складка кожи, или крайняя плоть частично прикрывает головку клитора. Клитор называют пусковым механизмом женского желания. Стимуляция области клитора вызывает при половом возбуждении наибольшее сладострастие. Важно подчеркнуть, что других функций, кроме этой, у клитора не обнаружено.

Достаточная механическая стимуляция лишь одного клитора может привести к оргазму почти каждую женщину. В связи с этим широко распространено мнение о том, что тесный контакт полового члена с клитором является единственным фактором оргазма. Для большего раскрытия клитора проводятся даже операции. Однако достичь оргастических переживаний подобные оперативные вмешательства помогают редко. Поскольку я знаком с последними открытиями в области сексологии, то рекомендую вам не допускать и мысли о подобной хирургии. Советую вам сначала "переварить" всю информацию, которая дается в нашей книге, и воспользоваться нашими советами.

Если сексуальная стимуляция вызывает болевые ощущения в зоне клитора, то, наверное, это связано с наличием подсохших и затвердевших комочков слизи (смегмы) под крайней плотью. Пространство под крайней плотью легко очистить, а засохшую слизь удалить с помощью маленького металлического зонда. Эту несложную процедуру могут сделать во врачебном офисе.

При ласках клитор обычно увеличивается в размерах, но если такого не происходит, оснований для тревог у вас тоже нет. При исследовании сотен женщин, способных к оргазму, более половины во время оргазма не обнаруживали очевидного увеличения клитора. У остальных он делался больше даже при внешнем осмотре или прикосновении. Увеличивается клитор главным образом в поперечнике, по длине же - незначительно.

Размеры клитора, а также та или иная степень его увеличения при половом возбуждении, не имеют ничего общего с сексуальным удовлетворением или половой силой. В связи с этим отметим два существенных положения:

1 Чтобы жена переживала оргазм, ее клитор должен получать необходимую прямую или косвенную стимуляцию.

2. В физическом отношении переживания оргазма вследствие различной стимуляции клитора, с одной стороны, и переживания оргазма вследствие полового сношения, с другой, ничем не отличаются друг от друга.

При стимуляции клитора в периоде предварительных ласк очень нежные и неторопливые его поглаживания обычно обеспечивают наибольшее удовлетворение. Нередко уже за несколько секунд головка клитора становится сверхчувствительной, даже перевозбужденной, и поглаживания со стороны спинки тела его или сбоку ощущаются как более приятные переживания. Некоторые жены предпочитают, чтобы мужья производили сексуальную стимуляцию других эрогенных зон, например, груди или внутренних поверхностей бедер, прежде чем приступить к стимуляции области клитора.

Малые половые губы

Малые половые губы - это две параллельно расположенные складки мягкой, безволосой кожи, которая огибает клитор как бы капюшоном и заканчивается сразу же под входом во влагалище. При половом возбуждении малые губы увеличиваются в 2-3 раза по сравнению с обычными размерами. Нежное их поглаживание дает большее сексуальное удовлетворение, чем поглаживание клитора. Поскольку малые губы переходят друг в друга над клитором, возвратно-поступательные движения полового члена во влагалище передаются на клитор и возбуждают его. Следовательно, для увеличения сексуального наслаждения прямая стимуляция клитора не всегда желательна и необходима.

Муж бывает не прав по крайней мере на 85%, когда полагает, что ему точно известно, какого рода половую стимуляцию предпочитает его жена. То есть, каждый муж должен перестать мнить себя экспертом по этим вопросам. Воистину мудрый муж скажет, что об этой тайне он не знает ничего, и спросит у жены, как ее стимулировать. Словами или иными нежными сигналами жена сумеет показать, какого рода стимуляция дает ей наибольшее удовлетворение. Такая связь между женой и мужем должна быть действительно нежной, как и вообще все в периоде предварительных ласк и приближения оргазма.

Большие половые губы

Большие половые губы располагаются снаружи параллельно малым. В норме они лежат над преддверием влагалища и обеспечивают защиту от проникновения полового члена или иных предметов в не возбужденное влагалище. По мере нарастания полового возбуждения большие губы расходятся в стороны и уплощаются.

Лобок (mons veneris)

В переводе с латинского mons veneris означает венерин холм. Лобок представляет собой небольшую жировую подушку, которая служит амортизатором для лобкового симфиза (костного выступа, расположенного над большими половыми губами).

Менструальный цикл

Менструальный цикл настраивает, обновляет и освежает репродуктивную систему на протяжении 30-40 лет жизни женщины. Постоянная деятельность, большей частью незримая и неслышная, совершается в репродуктивных органах под воздействием женских половых гормонов. До настоящего времени "код" этого рода деятельности так до конца и не расшифрован. Такое открытие способствовало бы контролю рождаемости, лечению нарушений менструального цикла и бесплодия.

Только один элемент из всего цикла всегда заявляет о себе совершенно определенно. Речь идет о менструации. Это название происходит от латинского

слова *mensis*, что значит месяц. Менструация представляет собой кровотечение отторгнутой слизистой, выстилающей матку изнутри которое происходит более или менее регулярно каждый месяц. Менструация подготавливает возникновение новой слизистой, и это единственный пример в природе, когда потеря крови не означает повреждения, а, наоборот, говорит о добром здравии. Допустимо упомянуть в этой связи, что понятие менопауза ясно указывает на перерыв в менструальном цикле.

С чего начинается менструация

Первый день менструального кровотечения считается первым днем, днем номер один, всего менструального цикла. К моменту начала менструального кровотечения эндометрий, то есть слизистая оболочка, выстилающая полость матки изнутри, становится приблизительно в два раза толще, чем после предыдущей менструации.

Менструальное кровотечение происходит в результате отхождения разбухшего эндометрия. Это случается потому, что в крови резко снижается концентрация определенных гормонов. Эти гормоны называются эстроген и прогестерон.

Полностью развитый эндометрий состоит из тысяч микроскопических кровеносных сосудов, пронизывающих миллионы клеток мягкой губчатой ткани. Кровеносные сосуды действуют как механическая поддержка, остов, каркасная структура, одновременно снабжая ткани кровью. Мягкие ткани с хорошо развитой кровеносной сетью готовятся принять оплодотворенную яйцеклетку. Когда такая яйцеклетка внедряется в слой эндометрия, один из гормонов, прогестерон (в переводе с латинского - предназначенный Для обеспечения беременности), регулирует дальнейшую Деятельность эндометрия и предотвращает менструации.

Когда поступление в кровь вышеназванных гормонов прекращается, прекращается и рост эндометрия. За 2-3 следующих дня вся разветвленная сеть тончайших кровеносных сосудов начинает усыхать и уменьшаться в размерах. Это приводит к прекращению снабжения тканей питательными веществами. Весь эндометрий постепенно отделяется от матки и выходит кусочками в форме менструального кровотечения.

В течение нескольких часов спаявшиеся кровеносные сосуды открываются - вначале некоторые, а потом и все остальные. Каждый микроскопический кровеносный сосуд изливает свое содержимое в виде капель крови. Вот как начинается и вскоре увеличивается кровотечение. В норме менструальные выделения в общей сложности чаще всего не превышают 60-85 граммов, или 4-6 столовых ложек жидкости. Однако их количество варьируется. У некоторых женщин оно может быть менее 60 граммов; у других - много больше.

Каких-либо особых медицинских причин, по которым следует избегать половых сношений во время определенных фаз менструального цикла, не существует. Никаких вредных последствий от введения полового члена не случается, нет также вреда и от самой менструальной крови. Однако если муж и жена полагают,

что половое сношение во время менструального кровотечения им неприятно, то его, естественно, следует избегать.

Как менструация прекращается

По мере того как все области отторгающейся слизистой отделяются от мягких тканей матки и выходят наружу, кровеносные сосуды соответствующих участков матки принимают первоначальные размеры, закупориваются и закрываются. Остаются только незначительные отдельные участки слизистой, нуждающейся в отторжении. Кровотечение постепенно ослабляется и прекращается.

То, что ранее представляло собой губчатую ткань темно-красного цвета, теперь превращается в гладкую, розоватого цвета поверхность, готовую к новому росту. Так происходит с момента первой менструации в период наступления половой зрелости и всякий раз до тех пор, пока не наступит менопауза.

Число дней менструации

Количество дней развития эндометрия и его отторжения настолько стабильно, что у большинства женщин менструальный период продолжается одно и то же время. В среднем число дней менструации составляет 4-5. У некоторых женщин период менструации длится всего 2-3 дня; у других же (что также считается нормой) - неделю и больше.

Число дней между менструальными периодами

Число дней между двумя очередными менструациями значительно менее постоянно, чем длительность самого менструального кровотечения. Средняя продолжительность цикла от первого дня одной менструации до первого дня следующего цикла составляет 26-32 дня. Почти все женщины отмечают колебания в плюс - минус 2-3 дня; у многих продолжительность цикла меняется на несколько дней в ту или другую сторону; у некоторых колебания продолжительности цикла бывают такими постоянными, что их цикл считается нерегулярным. Важно запомнить следующее. У каждой женщины с годами устанавливается свой менструальный стереотип, который становится для нее нормой; однако и в любой норме периодически встречаются исключения.

Менструирующая девушка или женщина может без опасений включаться в любого рода деятельность, которой она занимается в другие дни. В частности, допускается верховая езда, плавание, участие во всяких коллективных спортивных играх. Она может мыть голову и принимать ванну. Исследования, проведенные в Иллинойском университете в 1960 году, привели к совершенно определенному заключению: когда женщина сидит в ванне или купается, влагалище ее защищено от проникновения воды в достаточной степени.

Ранним признаком рака шейки матки является кровотечение после полового сношения. Одним из характерных симптомов рака матки может быть появление небольших пятен крови в промежутках между менструациями.

Если происходит какое-либо необычное кровотечение из родовых путей женщины, она должна обратиться к своему врачу, который после остановки кровотечения назначит диагностическое обследование через 48 часов. Важно подождать именно 48 часов, для того чтобы излившаяся кровь не помешала обзору шейки матки и влагалища, а также чтобы была возможность провести тест Папаниколау или биопсию матки. Если в мазке присутствуют клетки свежей крови, тест Папаниколау не производится. Перед этим исследованием нельзя делать вагинальное спринцевание.

Оплодотворение и возникновение беременности

Оплодотворение совершается под покровом материнского яйцевода, который представляет собой трубку, ведущую от яичника в матку. Там происходит свидание и успешное слияние женской яйцеклетки и клеток мужской спермы.

Яйцеклетка и спермии

Женская яйцеклетка имеет округлую форму и является самой крупной клеткой человеческого организма, и все же она меньше этой точки (.). Мужской сперматозоид, спермии, по форме походит на запятую. Спермии так мал, что понадобилось бы 2500 спермиев, чтобы покрыть эту запятую (,) - и все сперматозоиды, нужные для восстановления населения целого земного шара, уместились бы в объеме таблетки аспирина!

Яйцеклетка больше спермия потому, что она нагружена пищевыми веществами, необходимыми в первые дни для поддержания жизнедеятельности растущего эмбриона. Относительно громоздкая яйцеклетка неподвижна, но зато весьма подвижен сперматозоид. Разнообразными движениями своего похожего на волосок хвоста сперматозоид способен продвигаться вперед со скоростью 3 мм/мин. Учитывая его размеры, такая скорость является значительно больше той, что доступна легкоатлету. Двигаясь так, спермии может добраться до яйцеклетки за 1-1,5 часа. Кстати, легкоатлету понадобилось бы пробежать более 450км со скоростью 130 км/час, чтобы сравняться со скоростью и преодолеть дистанцию, которые доступны сперматозоиду.

Яйцеклетка и сперматозоид продвигаются навстречу друг другу из разных направлений. Во время овуляции созревший фолликул разрывается, и через образовавшееся отверстие фолликулярная жидкость выливается. С током жидкости яйцеклетка бережно выносится, а за счет направленных, скользящих движений фимбрий по яичнику захватывается яйцеводом. Теперь яйцеклетке суждено в течение ближайших 24-х часов оплодотвориться или погибнуть.

В течение этого времени яйцеклетка будет находиться в ампуле - средней части яйцевода. Спермии могут уже быть здесь или подоспеть через некоторое время после яйцеклетки. Сперматозоиды живут дольше яйцеклетки. Они остаются живыми и подвижными 2-3 дня, хотя, согласно некоторым исследованиям, способны выживать и большее время. Спермиям не надо прибывать сюда именно ко времени овуляции. Они могут оказаться здесь и на несколько часов раньше или

после нее, обеспечивая таким образом 4-5 дней в течение каждого менструального цикла, во время которых возможно оплодотворение.

Во время полового акта сперма выбрасывается под большим давлением в виде тонкой струи, которая направляется в узкий проход канала шейки матки, при этом спермии немедленно начинают двигаться в сторону полости матки. Прохождение спермии через шейку матки облегчается тем, что находящаяся там слизистая пробка - результат деятельности желез шеечного канала - во время овуляции значительно утончается и разжижается.

Выходя из созревшего фолликула, яйцеклетка нежно выносится с потоком жидкости, направляется бахромчатыми отростками (фимбриями) в отверстие яйцевода и продвигается внутри маточной трубы. Обратите внимание на то, что яичник никак не связан с маточной трубой; тем не менее крошечные яйцеклетки чудесным образом доставляются на то место, где они могут повстречаться со сперматозоидами.

Как происходит оплодотворение яйцеклетки?

Подавляющему большинству сперматозоидов не удастся проникнуть из влагалища в яйцевод. Несколько дюжин их все-таки добираются туда, но всего лишь один способен оплодотворить яйцеклетку. Это связано с тем, что сперматозоид, которому посчастливилось проникнуть в яйцо, производит определенные химические перемены, блокирующие внедрение туда других спермиев.

Сперматозоид, проникший в яйцеклетку, утрачивает хвост (он рассасывается); далее головка его продвигается через богатую пищевыми запасами цитоплазму яйцеклетки. Этот единственный сперматозоид несет наследственную информацию отца в виде хромосом к центру яйцеклетки, где расположены хромосомы матери.

Хромосомы состоят из тысяч и тысяч элементов, называемых генами, которые станут определять генетические, или наследственные, характеристики нового организма. Только среди хромосом, которые приносятся отцом, находится та, которая определит пол будущего ребенка. Будет это мальчик или девочка, зависит исключительно от спермий отца. Через несколько часов хромосомы отца и матери переплетаются. Вот теперь яйцеклетка считается оплодотворенной. Еще через несколько часов оплодотворенная яйцеклетка начинает делиться, превращаясь в гроздь клеток, похожих на пузырьки. Девять месяцев беременности.

Приблизительно через 4 дня гроздь клеток, пройдя по яйцеводу вниз, попадает в полость матки. К концу первой недели она оказывается в определенном месте матки, чаще всего в верхней ее части. Там она и прикрепляется. При этом по ходу процесса, называемого имплантацией (nesting), раскрывается несколько кровеносных сосудов.

Угнездившаяся гроздь клеток находит питание в эндометрии, который уже претерпел необходимые подготовительные изменения в течение предшествующего менструального цикла. К концу второй недели гроздь клеток формируется в эмбрион. По времени это совпадает с расчетным сроком начала очередной менструации. Дальнейшая продукция гипофизарных гормонов приостанавливается. Это, в свою очередь, подавляет овуляцию, укрепляет эндометрий и предотвращает возникновение менструаций в течение всего срока беременности.

Первые 2 месяца беременности почти никак не отражаются на состоянии женщины. На фоне изменившегося содержания гормонов грудные железы увеличиваются и становятся более чувствительными. У некоторых женщин по утрам временами может отмечаться слабость и недомогание. В среднем к 27 дню плацента, прикрепившись к слизистой матки и связавшись с эмбрионом через пуповину, приступает к исполнению разнообразных функций, необходимых для поддержания беременности. Одна из этих функций - производство гормона под названием хорионический гонадотропин.

Поскольку концентрация хорионического гонадотропина быстро нарастает, то его определение в моче становится тестом на беременность. Этот тест проводится за несколько минут, причем с высокой степенью достоверности. Другая функция плаценты - производство прогестерона. Плацента принимается за эту важную работу в связи с тем, что выделение такого гормона яичниками прекращается. Плацентарный прогестерон жизненно важен для поддержания беременной матки, а также для предупреждения созревания яйцеклеток в яичниках.

Постепенно во всем организме беременной происходят громадные перемены. Именно в это время зародыш и формируется от головы до пят. В первые 2 месяца закладываются все его характерные особенности и все жизненно важные органы. Сердце начинает биться уже приблизительно на 28-й день, но оно еще такое маленькое, что прослушать его трудно до 4-5 месяца беременности.

В конце первого месяца эмбрион имеет размеры с маленькую горошину. К концу второго месяца он уже длиной около 2,5 см, очень хрупок и почти невесом. С этого времени эмбрион называется плодом. Плод способен двигать ручками и ножками, поворачивать головку, открывать и закрывать рот и глотать.

В последние 3 месяца беременности репродуктивная система женщины достигает предельных размеров и набирает максимум сил, чтобы обеспечить плод питанием. Ребенок набирает дополнительные 2,5-3 кг веса, часть которого представлена жировой клетчаткой. Плод получает из материнской крови все необходимые вещества, обеспечивающие иммунитет к различным заболеваниям. Легкие плода становятся более зрелыми, а сила и координация движений совершенствуются.

Объем матки увеличивается теперь почти в 500 раз. К концу девятого месяца беременности не совсем понятные биохимические реакции приводят к глубоким изменениям в мышцах матки. Вследствие этого наступают роды. На первой стадии родовой деятельности, когда необходимо изгнать плод через шейку матки,

маточные мышцы производят усилия до 35 кг/кв.см. В результате этого узкое отверстие шейки матки постепенно открывается, чтобы пропустить головку плода и его тело. Затем ребенок раздвигает ложесна и является на свет.

Рождение

Рождение ребенка - это чудо еще и потому, что репродуктивные органы, проделав неимоверно тяжелую работу по вынашиванию плода, очень скоро принимают свои первоначальные размеры и начинают функционировать в прежнем режиме. Приблизительно через 1 месяц они готовы начать все сначала. Первая овуляция после родов может произойти уже к этому времени. Хотя кормление грудью ускоряет обратное развитие репродуктивных органов до их первоначального размера и способно ненадолго оттянуть появление менструации оно все же не в силах, как полагают многие, затормозить процессы овуляции. Следовательно, зачатие может произойти перед первым менструальным периодом сразу же после родов.

Молодой матери следует обратиться к врачу через 6 недель для первого медицинского обследования после родов и, если она не желает следующей беременности в ближайшее время, обсудить с ним существенно важный вопрос о методе контрацепции, который она хотела бы применять в этот период. Если женщина раньше применяла какой-то способ контрацепции, теперь его следует переоценить с точки зрения физиологических перемен в организме, происшедших в связи с кормлением ребенка.

Немедленно после рождения ребенка у матери наступает резкое снижение концентрации эстрогенов в крови, поскольку яичники эстрогенов почти не продуцируют. Во время беременности весь эстроген производился плацентой, но теперь плаценты больше нет. У некоторых матерей в результате резкого снижения уровня эстрогенов в крови развивается самая настоящая депрессия. Кроме того, если мать несколько месяцев кормит ребенка грудью, у нее может наступить истончение слизистой влагалища, поскольку кормление грудью угнетает продукцию эстрогена. (Такая истонченная слизистая влагалища напоминает слизистую пожилых женщин при некоторых видах вагинитов с наступлением менопаузы.)

Тонкая влагалищная слизистая болезненно реагирует на половые сношения, в связи с чем требуется использование крема, содержащего эстроген. Такой крем следует закладывать во влагалище 1-2 раза в день в течение нескольких недель после прекращения кормления грудью. В это время при появлении дискомфорта не забывайте перед каждым половым сношением применять достаточное количество K-J Jelly или другого смазочного материала.

Мужские половые органы

Есть три главных мужских половых органа:

1. Половой член (penis) с его железами и тканями;

2. Яички, которые называются также гонадами или половыми железами;
3. Предстательная железа (prostate) и семенные пузырьки.

Половой член

Самое удивительное в строении полового члена - это его способность так переполняться кровью под воздействием психических и физических стимулов, что он становится твердым, или эрегированным. Половой член состоит из трех кавернозных тел, способных эрегировать; в среднем из этих тел проходит уретра. Головка (glans) - это самое чувствительное место полового члена. В головку стекается множество нервных окончаний, которые формируют нервное напряжение при половом контакте.

У ребенка мужского пола при рождении головка члена покрыта участком кожи, который называется препуциальным мешком, или крайней плотью. Крайняя плоть нуждается в особом уходе с целью систематического очищения от накопившейся смегмы. Сужение отверстия крайней плоти препятствует полному обнажению головки полового члена и не может не отразиться в будущем на его эрекции и течении полового акта. Как профилактика этого явления, практика обрезания крайней плоти вскоре после рождения завоевывает все большую популярность.

На этом рисунке мужских половых органов обратите внимание на связи между ними, особенно на семявыносящие протоки и легкую доступность их в мошонке. Семявыносящий проток можно захватить пальцами. Он прощупывается в форме небольшого тяжистого образования. При операции вазэктомии резецированная часть протока легко удаляется.

Семя (семенная жидкость) производится и накапливается в предстательной железе и семенных пузырьках, откуда во время эякуляции извергается наружу в результате сильного сокращения. Здесь видно, что любое увеличение (гипертрофия) предстательной железы может воспрепятствовать току мочи из мочевого пузыря.

Крайнюю плоть обрезают с удалением достаточного лоскута кожи, чтобы головка полового члена была обнажена.

Некоторые народы веками практиковали обрезание по традиции или из религиозных установок. Интересно отметить, что обрезание - это единственная хирургическая операция, упомянутая на страницах Библии. Около 4000 лет назад Бог повелел евреям совершать эту операцию на 8-й день после рождения младенцев мужского пола.

И только в последние 20 лет ученые доказали, что показатели свертываемости крови и иммунитета наиболее благоприятны для такой операции именно на 8-й день после рождения. Проведение подобной операции в наше время можно и не приурочивать к этому дню, так как современный хирургический инструментарий и медикаменты помогают избежать инфекционных осложнений или эффективно лечить их.

Уретрой называется небольшой выводной проток, по которому моча выходит из мочевого пузыря через предстательную железу и половой член наружу. Наружное отверстие уретры называется устьем. Уретра смазывается производным куперовских желез, расположенных у корня полового члена. Содержимое этих желез, смешиваясь с эякулятом (спермой), помогает выбрасыванию его из мочеиспускательного канала наружу.

Длина невозбужденного, или спавшегося, полового члена значительно варьирует. Эрегированный половой член составляет в длину обычно 13-18 см, однако большие или меньшие его размеры не считаются патологическим отклонением. Известно, что всю необходимую половую стимуляцию мужчине обеспечивает головка полового члена, а женщине - клитор. Так что сама по себе длина полового члена не имеет большого значения для полового возбуждения жены и удовлетворения мужа. Вопреки широко распространенному представлению, жена не будет испытывать никакого дискомфорта или недостатка в половом возбуждении при слишком больших или слишком маленьких размерах полового члена мужа.

Половой член любой длины способен обеспечивать полное сексуальное удовлетворение обоим супругам. У эрегированного полового члена венец становится более плотным, чем сама головка его, что обеспечивает дополнительное половое возбуждение женщины во время фрикционных движений. Действительно, в древности считалось, что после обрезания венец, выступая над окружающими тканями, приносит женщине дополнительное удовольствие. Однако последние исследования установили отсутствие связи между степенью сексуального возбуждения женщины и фактором обрезания у мужчины.

Яички

Яички располагаются в мошонке, кожаном мешочке, разделенном на два отдела. Яички размером и формой походят на женский яичник. Каждое яичко - это по сути дела своеобразная сеть, составленная из большого числа длинных семенных канальцев, постоянно производящих сперматозоиды. Спермии движутся из яичка в придаток, представляющий собой другую сеть, которая прилежит к верхнему полюсу и заднему краю яичка. Отсюда спермии переносятся в семенные пузырьки через две длинные трубки, называемые семявыносящими протоками. Каждый такой проток, составляющий в длину до 45-46 см, совершает окольный путь через полость таза.

При операции вазэктомии с целью стерилизации мужчины производят резекцию участка семявыносящих протоков с обеих сторон размером 2,5-5 см. Эта операция проводится под местной анестезией амбулаторно, к вы сможете вернуться к повседневному труду через 2 дня. Подобное оперативное вмешательство безвредно для половой жизни - просто в результате его сперма перестает поступать из яичек в семенные пузырьки- Мужчины хотят знать, что случается со спермой после азэктомии. Сперматозоиды продолжают производиться, но после операции рассасываются и утилизируются придатком.

Перед проведением операции вазэктомии убедитесь твердо ли ваше намерение не иметь больше детей, поскольку операция обычно необратима. В некоторых медицинских центрах проводят специальную восстановительную пластику. Хирурги при этом пользуются уникальным операционным инструментарием, чтобы иметь возможность накладывать крошечные швы на соединяемые концы семявыносящих протоков. Восстановительная операция длится очень долго, бывает изнурительной и стоит сотни долларов, но даже современная хирургическая техника не всегда гарантирует восстановление способности к оплодотворению.

Следует заметить, что операция вазэктомии может и не привести к ожидаемому результату, если резецируется отрезок семявыводящих протоков недостаточной длины. Когда удаляется отрезок в 5 см, риск уменьшается; но когда такой участок меньше 5 см, вероятность неудачи соответственно увеличивается. Это связано с тем, что внутри рубцовой ткани, которая формируется между отсеченными концами протоков, формируется новый проток. Если вы решаетесь на операцию вазэктомии, но в глубине души допускаете мысль о том, что позднее можете обратиться за восстановительной хирургической помощью. Чтобы стать отцом, обязательно сообщите об этом хирургу. Тогда врач удалит как можно меньшие участки семявыводящих протоков.

Непосредственно перед входом в предстательную железу конечный отдел семявыносящего протока веретенообразно расширяется, образуя ампулу протока, служащую резервуаром для семени. Ампулы правого и левого семявыносящих протоков сходятся с выделительными протоками семенных пузырьков. Семенные пузырьки состоят из двух больших мешочков сверху и позади предстательной железы. Переполнение семенных пузырьков секретом стимулирует рефлекторную деятельность периферической нервной системы.

Перед разрезом вводится небольшое количество местного анестетика в кожу мошонки. Эта операция обычно производится в амбулаторных условиях. В результате половая возбудимость мужчины зависит от степени растяжимости семенных пузырьков секретом. Соответственно, половое желание появляется периодически, спонтанно или сознательно, локализуясь в области половых органов. Клеточные элементы спермы, поступая в семенные пузырьки, разбавляются их секретом. Желатиноподобный секрет семенных пузырьков придает эякуляту большую вязкость, увеличивает его объем и создает благоприятные условия для оплодотворения. Надо сказать, что и другие выделения поступают в семенную жидкость. Этот процесс длится до очередного семяизвержения.

Во время сексуальной кульминации (эякуляции) семенная жидкость с силой вылетает через два семявыбрасывающих протока (каждый из них образуется в результате слияния семявыносящего протока и выделительного протока семенных пузырьков непосредственно перед входом в корень полового члена). В результате сокращения соответствующий мышц промежности и предстательной железы семенная жидкость проходит через корень полового члена, уретральный канал и устье. Сперма, не встречающая на своем пути никаких препятствий, стремительно

преодолевают расстояние до 50-60 см. Судорожные сокращения предстательной железы обеспечивают большую часть сладострастного ощущения при мужском оргазме.

Предстательная железа

Предстательная железа (простата) является весьма важной железой мужского организма. Неправильной шаровидной формой она напоминает большой грецкий орех. Простата окружает мочевыводящий проток у основания мочевого пузыря, располагаясь между ним и корнем полового члена. У некоторых мужчин 50-60 лет простата постепенно разрастается и нарушает мочеиспускание. Иногда вплоть до его задержки. В связи с этим может потребоваться операция простатэктомии (удаление предстательной железы).

После этой операции семя во время эякуляции нередко забрасывается в мочевой пузырь вместо того, чтобы извергаться через половой член во влагалище. Это не оказывает особенно сильного влияния на переживание мужского оргазма, однако вынуждает исполнять определенные инструкции, которые дает уролог, когда такой мужчина выскажет желание стать отцом ребенка.

Если отмечаются повторные неудачные попытки эякуляции, особенно когда они сопровождаются продолжительными периодами полового возбуждения, речь, возможно, идет о некоторых расстройствах деятельности простаты, получивших название простатит. (Это также случается у мужчин неженатых, но занимающихся продолжительным петтингом.) Симптомами простатита могут быть боли в пояснице, ощущения давления в области тазовых органов, выделения из уретры и легкие боли при мочеиспускании. Хотя при простатите моча остается чистой, то есть не содержит инфекционных агентов, простата бывает увеличена в размерах, иногда напряжена и очень чувствительна.

Мужчины, имеющие половые связи по типу "или все, или ничего" (например, моряки или водители-дальнобойщики), во время "голодного" периода часто страдают от воспаления предстательной железы. Когда такие мужчины живут активной половой жизнью, их простата продуцирует достаточное для поддержания ее быстрого ритма количество семенной жидкости. Но простата по инерции продолжает работать и выделяет прежний объем семенной жидкости и тогда, когда половая активность резко прекращается. В результате возникает воспалительный процесс, приводящий к простатиту.

При простатите требуется медикаментозное лечение и массаж предстательной железы каждые 2 недели. Врач, выполняющий такой массаж, вводит указательный палец в прямую кишку пациента и производит сильное давление на опухшую и напряженную простату. Такое лечение занимает от 3 до 8 недель.

Многие больные простатитом обрадуются, услышав что частые половые сношения являются отличным средством, ускоряющим процесс излечения и предупреждающим дальнейшие неприятности. Но здесь не обходится без недоразумений. Некоторые мужчины жаловались мне что их жены категорически не хотят верить, что врач мог назначить им частые половые сношения как способ

быстрейшего излечения. И теперь я вынужден вручать каждому пациенту, страдающему простатитом, рецепт, содержащий такой совет!

Семя

В мочеиспускательный канал открываются два протока куперовских желез, которые находятся рядом с простатой и секретируют смазочный материал мочевого тракта для облегчения выбрасывания эякулята. Некоторое количество этого желатиноподобного секрета может выйти из полового члена во время эрекции и перед оргазмом.

Эта жидкость, наряду с влагалищным содержимым, облегчает введение полового члена во влагалище. Такие выделения из полового члена в периоде возбуждения естественны и целесообразны. Они вовсе не означают, что происходит некая утрата семени. Выделения не являются также признаком импотенции или венерической болезни. Вместе с тем следует подчеркнуть, что в небольшом количестве секрета куперовских желез может содержаться определенное число сперматозоидов, которые способны привести к беременности. В этом одна из причин, по которой извлечение полового члена из влагалища непосредственно перед эякуляцией не является эффективным средством контроля за рождаемостью.

Общеизвестно, что в 1/2 чайной ложки семени, эякулированного во время нормального полового сношения содержится 250-500 млн. сперматозоидов. Подсчитано, что спермы, содержащей менее 60 млн. сперматозоидов на 1 кубический сантиметр, обычно недостаточно для оплодотворения. Однако некоторые современные исследования подтверждают, что оплодотворение может наступить при содержании всего 20 млн. сперматозоидов на 1 см³. Пониженное их содержание требует проведения некоторых простых процедур, чтобы более рационально использовать то количество спермиев, которое есть у мужчины. Некоторые из процедур, способствующих оплодотворению, обсуждаются в 11 главе.

Мужское семя, по сути дела, - это белок, похожий на белок куриного яйца. Семя не является чем-то грязным или антисанитарным, несмотря на свой специфический запах. Мы не советуем производить влагалищных спринцеваний после полового сношения. Однако у некоторых женщин во время полового акта выделяется много влагалищного трансудата, который смешивается с семенем и дает обильные влагалищные выделения (они, понятно, вряд ли желательны). В этом случае может понадобиться спринцевание. Другим же покажется наиболее удобным непосредственно после полового сношения использовать гигиенический тампон.

Мужское и женское подобие

Завершая данный раздел книги о строении и функциях половых органов человека, интересно отметить, что женские и мужские гениталии чем-то похожи. Самое очевидное подобие, соответствие, или гомологичность, структур можно видеть на примере клитора и пениса.

Губчатые ткани клитора, набухающие кровью, гомологичны тканям головки полового члена с его многочисленными нервными окончаниями и высокой чувствительностью. Мышцы у корня полового члена, подобны лобково-копчиковой мышце, окружающей влагалище. Большие половые губы у женщины - это двойники мужской мошонки. Соединение малых губ над клитором похоже на расположение крайней плоти над головкой полового члена.

Ясно, что половые органы - как мужские, так и женские - помимо функции продолжения рода имеют и другое предназначение. Еще до того как человеческое дитя войдет в возраст полной зрелости и станет способным к воспроизведению рода, половые железы (яичники у женской и яички у мужской особи) уже начинают работать над сотворением женщины или мужчины. Вырабатывая определенные гормоны, половые железы стимулируют и контролируют темп физического и умственного развития, а также психологическое созревание.

В следующей главе мы рассмотрим сексуальные реакции человека, и вы поймете, почему мы столько времени уделили анатомии и физиологии репродуктивных органов.

- *Репродуктивный - относящийся к процессам размножения.
- *Секретировать - выделять в кровь
- *В нижней части туловища - в полости малого таза
- *Овариальных - относящихся к яичнику
- *Цервикальный канал - канал шейки матки
- *Электрокаутером - Хирургический инструмент из металла, нагреваемый электротоком для теплового воздействия на ткань с целью ее коагуляции
- *Дезинфицирующие выделения - влагалищный секрет
- *Транссудат- Естественный смазочный материал
- *Плацента- послед, детское место
- *Смегма- особые сальные выделения
- *Петтинг - стимуляция оргазма взаимными ласками без полового акта

Глава 5. Искусство любви, или как стать одной плотью

Муж и жена, зная самые сокровенные, интимные стороны жизни друг друга и охраняя от непрошенных вторжений тайну алькова, постепенно постигают смысл повеления Божьего из Книги Бытия: "И будут одна плоть".

Обратите, пожалуйста, внимание на то, что это утверждение Божье усваивается только на опыте, в своеобразном учебном процессе. По ходу этого процесса супруги постепенно открывают для себя секреты взаимного полового удовлетворения. Муж и жена сначала накапливают четкую и достоверную информацию друг о друге (и чем таковой больше, тем лучше). Затем они творчески применяют полученные сведения и приобретают соответствующий опыт. В результате, со все большим наслаждением овладевая искусством любви, супруги приносят друг другу больше радости.

Несколько лет тому назад занятиям в "супружеской школе" мешали определенные препятствия. Прежде всего любовные романы и кино постоянно внушали молодоженам, что "этому учиться не надо, все это приходит само собой". После такой усиленной обработки у некоторых вырабатывалась защитная установка: носители ее стремились казаться в глазах других знатоками во всех специфических вопросах, относящихся к сфере знаний и навыков, необходимых супругам (иное поведение означало признание комплекса неполноценности).

Сейчас все большее число христианских пар обращается за советом о том, как правильно вести себя во время полового общения. Супруги больше не желают", полагаться на метод проб и ошибок, поскольку неизвестно приведет ли он их к удовлетворению. Они начинают осознавать тот факт, что Господь может даровать им благословение и отраду в самой интимной сфере семейной жизни. Первый камень, заложенный в основание брака согласно Священному Писанию, - это общение: "Не хорошо быть человеку одному". Бог придумал брак, чтобы люди не страдали от одиночества. Отдаляясь друг о друга духовно, психологически или физически, супруги начинают испытывать чувство одиночества.

Некоторые супруги, верующие во Христа, прекрасно и сердечно относятся друг к другу, живут дружно; можно сказать, что во многих отношениях такой брак хорош. Однако их нельзя назвать абсолютно удачным, поскольку супруг не знает, как принести друг другу отраду во время интимной близости.

В наши дни предлагается настолько широкий выбор различных пособий по сексу, что подобная информация всегда под рукой. К сожалению, публикации по вопросам популярной сексологии содержат порой ошибочные, иногда просто ложные медицинские сведения и нередко представляют собой грубое или пошлое изложение деликатных вопросов.

Христианский читатель, который понимает, что речь идет здесь о чем-то большем, нежели эгоистичное стремление к чувственным наслаждениям, и видит никакого смысла в чтении таких книжек. Проницательный влюбленный осознает, что сильнейшее удовлетворение полового чувства приходит от возвышенной радости, которую испытывает человек, дарящий наслаждение в первую очередь не себе, а возлюбленной.

Акт любви, соитие, переживается влюбленными как цельный, неделимый, единый экстатический эпизод. С психо-физиологической точки зрения в половом акте выявляются 4 фазы, которые отражают наступающие при этом физиологические изменения. Прежде чем приступить к обсуждению физиологических реакций, поговорим об обстановке, более всего способствующей установлению правильного полового общения супругов. Самое важное для них в этом смысле - обеспечить себе уединение.

При покупке или строительстве дома обратите особое внимание на то, чтобы спальная и ванная комнаты были полностью изолированы от остальных помещений. Спальня хозяев дома должна иметь хорошие замки, закрывающиеся, само собой разумеется, изнутри. Каждому ребенку необходимо объяснить, что

тревожить маму и папу, когда дверь их спальню заперта, нельзя. Если супруги хотят полностью сосредоточиться друг на друге (такая концентрация внимания требуется для обеспечения максимального удовлетворения), им следует застраховаться от неожиданного вторжения. Ни под каким предлогом не разрешайте детям оставаться на ночь в вашей спальне, за исключением, быть может, только новорожденных, да и то лишь в первые 6 месяцев.

Следует тщательно проработать также и вопросы световой композиции спальни комнаты. Некоторые женщины предпочитают переживать наслаждение от полового сношения только при очень слабом освещении, другие - вообще в полной темноте. Однако следует учесть, что мужчины получают большую сексуальную стимуляцию, глядя на формы жены и наблюдая ее ответные движения и выражения удовлетворения. Если это соответствует вашему вкусу, сделайте так, чтобы спальня могла погружаться во мрак, либо создайте приглушенное освещение (как, например, при свечах). Запомните, интерес к тайне тела подогревает переживание интимной близости.

Первая фаза полового цикла: пробуждение чувств

Эту фазу половой стимуляции нередко называют фазой предварительной любовной игры. Любовная игра доставляет удовольствие обоим партнерам, если супруг понимает, что проявленная им в это время нежность является введением к половому акту, увертюрой, необходимой для его супруги. Большинство женщин предпочитают, чтобы за ними ухаживали, чтобы их добивались, чтобы их уговаривали и покоряли. Муж, удовлетворяя такие потребности жены, дает ей понять, что любит ее и при этом не выдвигает на первый план свое право на радость от полового общения. Мужья, я предостерегаю вас от поспешности, грубости, роботоподобия и нетерпения!

Ванна или душ, принятые перед началом любовной игры, обнаруживают правильное, с точки зрения гигиены, отношение к этой стороне супружеской жизни. Для супругов мытье под душем или купание в ванне перед тем, как лечь в постель, - стоящее дело. Это не просто гигиеническая процедура - это еще и свидетельство любви и уважения к своей половине, а также предвосхищение прикосновений и близости. Во время вечернего отдыха в общей постели предоставляется восхитительная возможность физического уединения с любимым или любимой.

Спонтанная любовная игра начинается с поцелуев, объятий, взаимных ласк и петтинга. В начале любовной игры для мужа и жены более всего эффективны нежные ласки всего тела. Все - это значит все, не исключая ничего. Нельзя касаться только тех зон тела, которые имеют прямое отношение к половому возбуждению. Вашему партнеру могут доставить удовольствие ласки губ, поясницы, ягодиц, ушных мочек, шеи или... Лаская все тело, вы проявляете интерес к личности партнера в целом. Не говорил ли Соломон: "Вся ты прекрасна, возлюбленная моя, пятна нет на тебе" (Песн. 4:7). А Суламита, разве не она сказала о Соломоне: "И весь он - любезность. Вот кто возлюбленный мой, и вот кто друг мне..." (Песн. 5:16).

Взаимные любовные ласки никогда не должны быть поспешными. Только похоть и эгоистичные желания удовлетворяются в спешке. Чтобы насладиться друг другом, выделите столько времени, сколько потребуется! Важно понять также, что во время физической близости необходимы согласованные действия. Эмоции и ощущения при этом возникают и нарастают постепенно. Не прекращайте и не ослабляйте стимуляции; если начали, продолжайте ее до общего полового возбуждения. Во время этой фазы длительные объятия и любые периоды тишины неизбежно приводят к снижению и исчезновению сексуального напряжения, причем особенно быстро это происходит с женой. Движения и скольжения бедер по бедрам, груди по груди, ласки спины и плечевого пояса друг друга возбуждают больше, чем простое объятие. Такие движения способны повысить уровень сексуального напряжения во время любовной игры.

Брачный союз дает супругам право наслаждаться друг другом как им заблагорассудится, но при единственном условии, что удовольствие получают оба. Не отвергая ничего (кроме эгоистических действий, которые наносят вред партнеру или вызывают у него отвращение), супруги вольны испытывать и познавать друг друга самым интимным образом. Наиболее полному удовлетворению полового чувства помогают ощущения нежных прикосновений, созерцание форм тела партнера, использование всех органов чувств. Пусть это станет вашим правилом в любовной игре.

Первый признак наступившего полового возбуждения - это эрекция полового члена. Эрекция появляется через несколько секунд, и роль пускового механизма выполняют ласки полового члена, его рассматривание способное возбуждать обоих, и эротический ход мыслей. Уже через 1-2 минуты при продолжении эффективной стимуляции первая фаза полового возбуждения мужа переходит во вторую, в которой у него также сохраняется высокий уровень возбуждения. Если вторая фаза у мужа длится 10-20 минут, то его оргазм становится потрясающим. Жене следует иногда ласкать половой член, чтобы все время поддерживать достаточную степень эрекции.

Уже к 10-й секунде первой фазы полового цикла жены может произойти увлажнение влагалища. Это время соотносится со временем, необходимым для наступления эрекции полового члена. Однако выделение влагалищного транссудата - это всего лишь первый признак полового возбуждения женщины, не означающий того, что она готова уже принять половой член во влагалище.

Вторая фаза: фаза повышенного возбуждения

Вслед за пробуждением чувств происходит постепенный и не имеющий четких границ переход в фазу повышенного полового возбуждения. Насладившись поглаживаниями и нежностью жены во время любовной игры, муж начинает ласкать ее груди. Поцелуи и ласки супруга оказывают на жену весьма возбуждающее действие. По мере нарастания полового возбуждения жены муж переходит от нежных поглаживаний к несколько более интенсивным. По ходу мануальной стимуляции грудных желез жены муж приступает к нежной игре с сосками, присовокупляя легкие поцелуи и прикосновения к ним. Соски при этом

уплотняются и начинают выступать над поверхностью груди. При продолжении стимуляции и нарастании возбуждения жены кажется, что соски, в силу набухания мягких тканей грудных желез, несколько утопают в них. Соски становятся более чувствительными к прикосновениям, и такое набухание мягких тканей груди "охраняет соски от чрезмерного возбуждения. К большему возбуждению в этой фазе приводят нежные ласки гениталий. Пусть мужа проявят здесь творческий подход, богатую фантазию, а не грубость, неловкость и... однообразие. Супруги всегда должны помнить о том что фантазия, воображение, мысленное представление желаемого всегда усиливают взаимную сексуальную реакцию брачных партнеров.

Заниматься ли оральным сексом (контакт рта с гениталиями) - это личное дело мужа и жены. Если оба супруга получают от этого наслаждение и находят эстетически приятным, то практиковать оральный секс для них прилично. Если же один из супругов сомневается в отношении приемлемости орального секса лично для себя, то занятие им не способно принести необходимого утешения в браке, и тогда с оральным сексом следует безоговорочно покончить.

Один из способов обогащения полового чувства - это сочетание драгоценных воспоминаний о восхитительных любовных переживаниях. Такой опыт в дальнейшем значительно ускорит ваши сексуальные реакции и вызовет дополнительные проявления чуткости, взаимопонимания во время интимной близости.

Книга Песни Песней (2:6 и 8:3) описывает взаимное сближение тел влюбленных, идеальное для этой фазы интенсивного полового возбуждения. "Левая рука его у меня под голову, а правая обнимает меня", - говорит невеста. (Еврейское слово, переведенное здесь как обнимать, означает "обнимать нежно, обнимать лаская или нежно поглаживать".) В этом положении жена лежит на спине с удобно раздвинутыми и вытянутыми ногами, а муж лежит справа от нее, подведя левую руку под ее шею. Супруг может целовать ее губы, шею, груди и в то же время правая рука у него освобождается для ласк ее гениталий. По мере нарастания полового возбуждения происходит эрекция клитора; малые половые губы, расположенные у входа во влагалище, увеличиваются в 2-3 раза.

Ткани предверия влагалища набухают, что ведет к уменьшению размеров отверстия влагалища; в результате этого влагалище более эффективно обхватывает половой член. Другие реакции организма проявляются в напряжении мышц, учащении пульса, увеличении общего кровенаполнения кожи (на коже при этом появляются высыпания, внешне похожие на коревые), особенно в верхней части живота и грудной клетки. Могут отмечаться спастические сокращения некоторых мышц лица, грудной клетки, живота и ягодиц. Произвольное сжатие мышц, запирающих заднепроходное отверстие, и ягодичных мышц способно повысить уровень сексуального напряжения.

В прошлом считалось, что жена должна укрощать свои естественные желания, в то время как мужу надлежало вести себя как можно более раскованно. Истину извращали, перевернув ее с ног на голову. Необходимо уяснить, что в наше время

самая актуальная проблема состоит в том, что женам следует учиться как можно более спонтанному поведению, а мужьям - установлению более эффективного контроля над своими сексуальными реакциями.

Жене нужно сосредоточиться на своих физических ощущениях, чтобы, поддерживая с мужем постоянный контакт с помощью взглядов, прикосновений и нежных слов, давать ему знать о степени своего полового возбуждения. Это рекомендуется делать, чтобы муж имел представление об уровне сексуального возбуждения жены и правильно рассчитывал свои действия по ходу полового общения. Одна из наиболее широко распространенных причин несчастливых браков состоит в том, что жены не сообщают мужьям открыто и ясно о том, что возбуждает их более всего и когда они уже готовы принять половой член во влагалище.

Если супруг нежно ласкает половые органы супруги это способствует возникновению у нее оргастических переживаний. Но следует также подчеркнуть, что, если жена ласкает половые органы мужа, это, как правило, оргазма у него не ускоряет. Когда же полового возбуждения достигают оба партнера, и жена в это время касается гениталий мужа, это приносит ему успокоение и комфортное ощущение.

Нежные ласки жены должны направляться в первую очередь на внутреннюю поверхность бедер мужа, мошонку и верхнюю половину тела полового члена. Стимуляция этих зон способна поддерживать эрекцию полового члена довольно продолжительное время. Прикасаться к мошонке следует очень нежно, легко, поскольку она весьма чувствительна к давлению. Поглаживание головки полового члена и уздечки на задней стороне способно усиливать половое возбуждение мужа, но оно же может сыграть роль пускового механизма: эякуляция произойдет быстрее, чем того хотелось бы супругам. Поглаживая и нежно дотрагиваясь до половых органов мужа, жена успокаивает его и "усмиряет" до тех пор, пока ее собственное половое возбуждение не достигнет определенного уровня.

Центральным женским органом, реагирующим на стимуляцию, является клитор, а не влагалище, вот почему именно стимуляция клитора приводит к оргазму почти всех женщин. Сильное половое возбуждение наступает при ручной стимуляции клитора и зоны вокруг него быстрее, чем при введении пальцев во влагалище. По мере усиления сексуального возбуждения жены тело клитора увеличивается и становится тверже. Эрегированный клитор прощупывается в виде холмика, возвышающегося над малыми половыми губами в верхней части преддверия влагалища. При отсутствии полового возбуждения женщины тело клитора прощупать довольно трудно, но в этой связи важно подчеркнуть, что у 30% женщин не отмечается заметного увеличения клитора в процессе сексуального возбуждения.

Если муж уделил достаточное внимание сексуальной стимуляции жены, из полости влагалища выделяется некоторое количество транссудата, то есть естественного смазочного материала.

Хорошо смазанный клитор более чувствителен к ласкам мужа. Если влагалищного транссудата недостаточно, можно использовать K-J Jelly для обработки клитора и преддверия влагалища. (Перед использованием тубик с желе подогрейте под струей теплой воды.) Применение желе само по себе может возбудить жену, поскольку она почувствует в этом нежную заботу со стороны мужа. Попытка стимулировать несмазанный клитор или вводить половой член в неподготовленное/напряженное влагалище является признаком сексуального невежества или эгоизма. Этого следует всячески избегать. При чрезмерной стимуляции клитора также возникают неприятные ощущения (слишком много!), причем дальнейшая стимуляция раздражает жену. Мужу в этом случае нужно сосредоточить ласки в зоне, непосредственно прилегающей к клитору. Непрерывные, настойчивые движения пальцев мужа по телу клитора эффективнее всего приводят к нарастанию полового возбуждения жены.

Малые половые губы с обеих сторон от входа во влагалище, набухая и увеличиваясь в размерах, сигнализируют мужу о том, что жена достигла необходимой степени полового возбуждения. Малые губы способны увеличиваться так, что выдаются вперед, раздвигая при этом большие. Муж обнаружит это явление только тогда, когда научится в процессе половой стимуляции жены исследовать вульву кончиками пальцев. Набухание малых половых губ - это объективный (и проще всего определяемый) признак, указывающий на то, что жена готова к введению полового члена.

Тем не менее мужу никогда не следует вводить половой член до тех пор, пока жена не даст ему об этом знать. Получив согласие жены, нужно постараться сделать это самым нежным образом. Никогда не стремитесь приступать к фрикциям (возвратно-поступательным движениям) тотчас после введения полового члена, так как это резко снижает уровень сексуального возбуждения у женщины. Большинство супружеских пар полагают, что оптимальнее всего, если половой член жена вводит сама. Она прекрасно знает, когда это сделать удобнее. Такой подход помогает избежать непредвиденных остановок в самый ответственный момент. Дело в том, что даже после введения полового члена жена все еще может нуждаться в мануальной стимуляции клитора с целью усиления возбуждения вплоть до момента оргазма. Подсчитано, что в регулярной мануальной стимуляции клитора с целью достижения оргастических переживаний нуждается до 30% женщин.

Позы супругов во время полового акта должны соответствовать их индивидуальным представлениям о приемлемости. Здесь не существует никаких раз и навсегда установленных образцов, стереотипов. Единственное замечание в этой связи: у новобрачной половые органы еще не подвергались послеродовому растяжению, поэтому введение полового члена под определенным углом ей может быть неприятно. После рождения нескольких детей ткани, окружающие влагалище, непременно растянутся и тогда половые сношения в разных позициях покажутся жене более комфортными. Помните, что изменение положения супругов во время интимной близости восстанавливает утраченный интерес и усиливает половое возбуждение, но при одном условии - новые позиции должны быть удобны и приятны как мужу, так и жене. Стоит подчеркнуть, что

правильный ритм движений так же важен для достижения сексуального удовлетворения обоих супругов, как и взаимное их расположение.

Положение "мужчина сверху" - самое распространенное положение, предоставляющее мужу свободу движения и прекрасную возможность регулировать силу и скорость фрикций. Многие супружеские пары полагают, что в этом положении они достигают наибольшего удовлетворения. Жена ложится на спину и удобно раздвигает ноги. Муж ложится на нее сверху, придерживая часть своего веса руками или локтями, а ноги помещает между ногами жены.

После введения полового члена во влагалище она может раздвинуть свои ноги шире или сдвинуть, поместив их между его ногами, обвить ими его ноги или положить на его туловище.

Чтобы занять положение "женщина сверху", муж ложится на спину, а жена встает над ним с широко расставленными ногами и наклоняется вперед. Она вводит половой член мужа под углом приблизительно в 45 градусов и отклоняется назад, скорее направляясь к телу полового члена, чем садясь на него. Затем она принимает то положение, которое представляется ей наиболее возбуждающим и удобным. Это положение позволяет жене соотносить свои действия с действиями мужа и регулировать силу давления полового члена, что обеспечивает ей максимальную сексуальную разрядку.

Расположение ног каждого партнера задает глубину проникновения полового члена во влагалище (в зависимости от желания того или иного партнера).

Положение "женщина сверху" позволяет мужу ласкать груди жены. Руки освобождаются и для более эффективной стимуляции клитора (если нужно) во время полового акта. Это положение предпочтительнее для крупных мужчин и маленьких женщин. Оно же иногда представляется удобным при половых сношениях (из-за увеличенных размеров живота) во время беременности.

Из положения "женщина сверху" жена может перейти в положение "на боку" или "бок о бок". Для этого она наклоняется вперед, продвигается немного вправо и помещает свою правую ногу между ногами мужа. Ее левая нога согнута над его правой ногой. Удобство положений на боку состоит в том, что у каждого партнера освобождается по крайней мере по одной руке для поглаживаний и ласк. Каждый может совершать возвратно-поступательные и круговые движения бедрами. Не нужно также поддерживать свой вес с помощью рук или ног; кроме того, никто никого "не прижимает" к постели.

К положению "мужчина сзади" прибегают изредка, и все же от него не следует отказываться совсем. В последнем триместре беременности это положение вообще незаменимо. Оба супруга лежат на боку, обратившись в одну сторону, причем муж - сзади жены. Половой член вводится во влагалище со стороны ягодиц. Некоторое неудобство состоит в том, что половой член не контактирует с клитором и супругам во время полового сношения трудно обмениваться поцелуями. Однако в этом положении руки мужа могут беспрепятственно ласкать тело жены, ее грудные железы и стимулировать клитор.

Мы рассказали здесь об основных положениях. Некоторые варианты описаны в 12-й главе, где речь идет о половом общении во время беременности. Чувствуйте себя раскованно и естественно, когда станете исследовать половые ощущения в тех положениях, какие только представятся вам возбуждающими, если они будут приемлемы и для вашего партнера.

Следует понимать, что длина полового члена не имеет никакого отношения к способности мужчины удовлетворять партнершу, так как лишь верхняя треть влагалища (в положении женщины лежа) протяженностью около 5 см содержит ткани, которые нуждаются в стимуляции давлением полового члена, введенного во влагалище. Многие мужчины заблуждаются, полагая, что глубокое проникновение полового члена обеспечивает жене большее удовлетворение. На самом деле лучше контактировать с клитором, стимуляция которого способна повышать уровень полового возбуждения жены вплоть до оргазма.

Третья фаза: оргазм

Оргазм у мужчин возникает в результате непроизвольного напряжения и сокращения мышц, причем специфические ощущения концентрируются в первую очередь в половом члене, простате и семенных пузырьках. Мужской считается законченным, когда мужчина извергает семя.

Мужья, учтите несколько моментов, которые способны увеличивать ваше наслаждение при оргазме: (1) Соблюдайте интервал между двумя семяизвержениями по меньшей мере в 24 часа, чтобы ваш организм накопил достаточное количество семенной жидкости; (2) Продлевайте фазу предварительных ласк и период полового возбуждения так, чтобы половой член оставался в эрегированном состоянии не менее 20 минут; (3) Применяйте творческий подход, фантазируйте, когда наблюдаете; и чувственно воспринимаете экстатические реакции жены на свою целесообразную и умелую стимуляцию, приводящую вашу супругу к максимальному удовлетворению; (4) Произвольно сжимайте анальный сфинктер во время оргазма; (5) При наступлении оргазма усиливайте фрикционные движения.

Женщина испытывает оргазм как серию ритмических сокращений мышц верхней трети влагалища, так называемой лобково-копчиковой мышцы. При появлении желания перейти к сексуальной разрядке жена может увеличить интенсивность физических ощущений произвольным усилением мышечных сокращений и подключением дополнительных движений своего таза в направлении мужского. Когда ее физические движения (реакция на стимуляцию мужа) и движения психические (концентрация нервных процессов) сливаются воедино для удовлетворения полового чувства, она может пережить удивительные физические ощущения, усмотренные Богом. Кульминация у нее точно такая же, как и у мужчины, - кульминационное напряжение полового чувства, которое лучше всего описывается словом экстаз.

В продолжение нескольких секунд интенсивных физических ощущений, известных как оргазм, у обоих, мужа и жены, появляются разнообразные

мышечные реакции, даже гримасы, невольные искажения черт лица. Совершая движения в такт, супруги обычно крепко переплетаются друг с другом. Муж и жена иногда во время оргазма и не подозревают о своем предельном мышечном напряжении, хотя нередко на следующий день отмечают у себя боль в мышцах, особенно спины и ягодиц.

По окончании семяизвержения, желая доставить жене наиболее полное удовлетворение, муж немедленно приступает к мануальной стимуляции ее клитора, чтобы она могла испытать оргазм повторно и неоднократно. При этом нежелательно сбиваться с ритма полового сношения, чтобы попросить мужа о том или ином действии. Напротив, естественным желанием мужа должно стать стремление обеспечить жене всякое удовольствие, и тогда жена, быть может, испытает большее удовлетворение полового чувства от продолжения его стимуляции.

Хотя достижение одновременного оргазма бывает иногда у влюбленных осознанной целью, все это не столь важно по сравнению с получением взаимной отрады и наслаждения. Некоторые начинают испытывать одновременный оргазм по мере развития более глубокого взаимопонимания в интимной сфере. Главное, чтобы каждый раз при интимной близости оба испытывали полное сексуальное удовлетворение.

Время - тоже существенный фактор. Уделяйте время для основательного взаимного физического возбуждения. Не жалейте времени на то, что может гарантированно обеспечивать оргазм жене и полный самоконтроль сексуальных реакций мужу. Наконец, после полового сношения найдите время, чтобы показать свою любовь и приязнь друг другу.

Четвертая фаза: фаза расслабления

Назовем эту заключительную фазу поэтическим выражением, которым определил ее один доктор, - пламя наката. После полового сношения огненные вихри страсти и удовольствия постепенно усеиваются. В это время нежный муж крепко обнимает жену, целует и ласкает ее. Супружеской паре не следует скрывать свою взаимную любовь и приязнь, лежа в объятиях и просто наслаждаясь присутствием друг друга. Это обеспечит постепенный и ровный переход к полной релаксации - общему расслаблению. Расслабление наступит в среднем через 30 минут, когда все физические признаки полового возбуждения уже исчезнут. У молодых людей этот период может длиться до 1 часа, считая с момента исчезновения эрекции полового члена.

Вы получите незабываемое наслаждение, если сумеете применить весь арсенал обретенных навыков, гарантирующих удовлетворение своего партнера. Замечательно, если ваш физический союз станет волнующим соревнованием в том, кто сможет доставить больше удовольствия своему другу. Муж тогда утолит все желания жены. И жена сможет сказать с той же радостью, что и невеста из Книги Песни Песней: "Я принадлежу другу моему, и ко мне обращено желание его" (7:11).

*Платофаза - фаза повышенного полового возбуждения

*Мануальный - ручной

*Анальный сфинктер - мышца, окружающая заднепроходное отверстие

Глава 6. Черепашка и заяц в одной упряжке

Молодые супруги, как правило, надеются на то, что половая гармония в их браке появится со временем сама собой. Однако вскоре они впадают в уныние, поскольку от занятий любовью испытывают все чаще не наслаждение, а горечь. Причина этого кроется в существовании двух основных проблем в браке. Практически все супружеские пары, по крайней мере вначале, сталкиваются с необходимостью разрешения одной или обеих сразу. Эти проблемы вовсе не настолько сложны, как может показаться на первый взгляд, они в принципе разрешимы. Реальная трудность скрывается в иной плоскости, а именно в том, что многие супруги недооценивают обе проблемы, как-то оправдывают их существование или искусственно затягивают их разрешение до тех пор, пока половая дисгармония не станет привычной, предсказуемой частью их полового общения.

Вот какие жалобы обычно приходится выслушивать мне как врачу:

Молодые женщины: "Он очень быстро кончает!"

Обессиленные мужья: "Она доходит до точки за 45 минут, если вообще доходит. Я так устаю после работы... не стоит и стараться".

Многодетные матери: "От секса должно быть еще что-то, кроме детей и невроза. Занимаюсь с ним любовью, а удовольствия почти никакого".

Пожилые мужчины: "Я бы хотел быть хорошим мужем для своей жены. Но половая жизнь за последние годы так опротивела ей, что к этому делу она абсолютно равнодушна. Я понимаю, учиться никогда не поздно... если бы вот только она захотела учиться вместе со мной".

Смею заверить любую пару в том, что супругам никогда не поздно приступить к совершенствованию своего полового общения. По мере обсуждения основных проблем я представлю вам проверенные методы их решения. Эти методы коррекции сексуальных расстройств едва ли не чудесны по своей простоте и эффективности. Однако они потребуют определенных усилий и обоюдного желания воспользоваться ими.

Вспомните черепашку и чрезмерно прыткого зайца из басни Эзопа, и тогда вам нетрудно будет понять суть обеих проблем. Под черепашкой чаще всего, хотя и не всегда, подразумеваются жены. Имеется в виду, что основной части женщин требуется более длительное время для достижения оргазма по сравнению с их мужьями. Для мужчин чаще всего характерно обратное соотношение, и, соответственно, на зайца походят в большинстве своем мужья. Оргазм у них

наступает слишком быстро, во всяком случае еще до того, как их жены получают сексуальное удовлетворение.

По премудрости Своей Бог сотворил жену так, что она достигает полового возбуждения со значительно меньшей скоростью, чем муж. Подобное обстоятельство, естественно, препятствует превращению полового акта в обыкновенный, механический процесс. Вместо этого у супругов появляется возможность учиться взаимодействию, учиться уделять внимание и принимать его знаки так, чтобы оба могли утолить желания и потребности друг друга.

До того как муж и жена научатся осознанно стремиться к взаимному удовлетворению, им следует четко осознать сущность двух проблемных состояний: дисфункции оргазма у женщин и/или преждевременной эякуляции у мужчин. Здесь имеется в виду следующее. Некоторые женщины приходят к оргазму очень медленно, полноценный оргазм у них отмечается редко; такие женщины иногда не имеют о нем никаких представлений. Что касается мужчин, то преждевременная эякуляция означает неспособность контролировать этот процесс столько времени, сколько требуется, чтобы удовлетворить жену. Если муж способен задерживать наступление семяизвержения настолько, что это соотносится с желаниями и потребностями жены, то дисфункции оргазма у нее не может быть.

Обычно супруги справляются с такими проблемными состояниями с помощью особых физических упражнений, которые следует делать вместе. Тренируя сознательное замедление или, наоборот, ускорение половых реакций, супруги одновременно совершенствуют навыки невербального общения и глубже понимают свою зависимость друг от друга. В итоге достигается более гармоничный во всех отношениях брак.

Читателям, не страдающим преждевременной эякуляцией или дисфункцией оргазма, захочется пропустить эту главу, не прочитав до конца. Позвольте мне все-таки попросить вас не делать этого. Упражнения, которые я здесь предлагаю, могут поправить, внести коррективы в любой брак. Всем супругам, с которыми мне приходилось иметь дело, подобные упражнения оказали определенную помощь, кому-то - в умении контролировать себя, кому-то -- и более рациональном использовании всего, что даровал им Бог. Большинству супружеских пар нужно учиться так или иначе приспособливаться друг к другу, приводить в соответствие взаимные движения или скорость половых Реакций. Если мужья при этом учатся регулировать время вступления эякуляции, то жены - наращивать силу полового возбуждения, чтобы реагировать на действия мужа живее и с большим наслаждением

Преждевременная эякуляция

Поскольку преждевременная эякуляция мужа может стать главной причиной дисфункции оргазма у жены, разберем сначала, как следует контролировать процесс эякуляции. В узком смысле слова понятие "преждевременная эякуляция" означает семяизвержение, происходящее перед или немедленно после введения

полового члена во влагалище. В более широком смысле этот термин используется для того, чтобы обозначить неспособность мужа задерживать наступление эякуляции (в то время, когда половой член уже введен во влагалище) достаточно долго, по крайней мере, в течение 50% времени, проведенного супругами в половом контакте. Иными словами, преждевременная эякуляция - это эякуляция, которая происходит раньше, чем того хотелось бы.

Главная причина преждевременного семяизвержения - фактор дурного опыта, приобретенного супругами от начала брака. Молодой муж, половое напряжение которого в период ухаживания и обручения постепенно нарастало, способен эякулировать от одного только прикосновения к жене, и в первую ночь, и в последующие. Некоторые мужья ошибочно полагают, что высокая скорость реакции является признаком мужской силы. Они с трудом осознают необходимость контроля над своими сексуальными реакциями с той целью, чтобы переживать наслаждение и чувство единения. Такие чувства возникают у супругов при условии, что ни одна интимная близость у них не проходит без оргазма жены, хотя бы одного.

Причины преждевременной эякуляции кроются порой в добрачном сексуальном опыте. Интенсивный петтинг с эякуляцией может сформировать привычку торопиться при исполнении полового акта. Добрачные половые связи вселяют подсознательное чувство вины, которое распространяется на интимную близость вообще. Такие вороватые тайные половые акты неизбежно сопровождаются желанием "разделаться с этим побыстрее", чтобы не попасться. За все ошибки приходится расплачиваться, так и здесь: стереотип, формирующий ускоренную эякуляцию, сохраняется и после заключения брака. И он действует до тех пор, пока муж не осознает необходимость перемен. Итак, гармония полового общения в браке - это прежде всего приобретенный положительный опыт. Однако опыт не приходит сам по себе, без труда и усилий.

Главная неприятность преждевременной эякуляции заключается в том, что это половое расстройство препятствует сексуальному удовлетворению жены. Когда преждевременная эякуляция начинает омрачать половое общение супругов, нетрудно предсказать характер их отношений в браке. Жена всеми фибрами души чувствует, что недостойна внимания, что ее не любят, а просто используют, что муж добивается только своего удовольствия и не желает учитывать ее законных интересов. Она утрачивает всякую надежду на разрядку. Ее негодование и чувство обиды копятся и постепенно нарастают. Это неудивительно, поскольку ею пользуются как сексуальным объектом, ей не дарят физической любви. Как обычно бывает при таком положении дел, через несколько лет оба - и муж, и жена - неизбежно устраниваются от исполнения брачных обязательств; муж начинает сомневаться в своих мужских способностях, а жена теряет уверенность в себе как в женщине. У мужа под воздействием нарастающей тревоги из-за невозможности удовлетворить жену способность к эрекции постепенно утрачивается. Возникает явление, известное под названием импотенция. Брак, внешне спокойный, но исполненный внутренней вражды и неприязни, может продолжаться, но любые проявления сексуальной активности исчезают.

Другая неприятность, вызванная преждевременной эякуляцией, состоит в том, что удовлетворенный муж, испытав оргазм, мгновенно перестает ублажать жену. В результате дело не ограничивается только жалобами на отсутствие женского оргазма (разрядки) - жена при этом страдает от острой и хронической физической боли, связанной с переполнением тазовых органов кровью, которая в обычном состоянии после оргазма эффективно и быстро выводится из кровеносного бассейна малого таза. Итак, жена испытывает неудовлетворенность и расстройство, когда, получив свое, муж поворачивается на другой бок и мирно засыпает. Он безмятежно храпит, а она кипит от злости.

Случаи преждевременной эякуляции иногда отмечаются и у мужчин с хорошим контролем сексуальных реакций, особенно когда соитие происходит после нескольких дней вынужденного полового воздержания. В этом случае муж должен немедленно приступить к легкой мануальной стимуляции клитора, поскольку половой член после эякуляции утрачивает плотность, нужную для обеспечения оргазма у жены. Она же при этом убеждается в заботливом отношении мужа к ее потребности в половом удовлетворении.

Проблема обеспечения продолжительной эрекции и задержки семяизвержения известна с давних пор. До настоящего времени арсенал мужских средств был невелик: мысленная концентрация на чем-либо, не связанном с сексом (во время полового сношения такое иногда просто невозможно), прием транквилизаторов, наложение мази с местноанестезирующим действием и применение презерватива. Ни одно из этих так называемых средств не является достаточно эффективным или удовлетворительным,

Время от времени муж пытается решить проблему с помощью мануальной стимуляции перед введением полового члена во влагалище, доводя жену до очень высокой степени возбуждения. Неудобство этой техники состоит в том, что после введения полового члена переставшая и надеяться на получение своего оргазма жена неумеренными фрикциями приводит мужа к почти немедленному семяизвержению, хотя сама еще не готова к половой разрядке.

Множество других факторов способны усугубить дисгармонию полового общения супругов. Например, получая сексуальную разрядку в форме семяизвержения, муж может посчитать ненужным изменять свои привычки ради жены. Согласно статистическим данным, почти все такие мужчины, люди по натуре эгоистичные, вовсе не считают себя неполноценными любовниками. В неполноценности (недостаточной чувственности) им удобнее обвинять не себя, а своих жен. Бывают ситуации, когда муж искренне считает, что его жена также наслаждается отношениями, которые сложились у них; или же он полагает, что ее замедленная половая реакция - это только ее проблема.

А возьмите такой оборот дела, когда порою сама жена разрушает возможную гармонию, имитируя оргазм и притворяясь сексуально удовлетворенной, для того чтобы сделать приятное мужу. Ложная идея, что, дескать, полового наслаждения женщине вовсе не требуется, наряду с убежденностью некоторых женщин, что секс - это только скучная обязанность в браке, внесли и продолжают вносить свой

огромный вклад в процветание "черепашие-заячьи" отношений между двумя партнерами.

Признать существование проблемы - это только половина дела. Многие супружеские пары годами принимают преждевременную эякуляцию за нечто само собою разумеющееся и не догадываются о том, что в этом-то и заключается их общая проблема. Лишь малое число супружеских пар задумываются о переменах в той области, где у них было столько неудач и огорчений в прошлом. Однако время идет, и идти проторенной дорожкой становится все легче и легче, а приступить к разрешению общих проблем оказывается все труднее и труднее.

Мужскую проблему разрешить легче, чем женскую; так что, мужья, у вас больше нет никакого резона оставаться в заячем достоинстве. С помощью способов, которые мы вскоре обсудим, вы сумеете замедлить скорость своей половой реакции, чтобы не только оказать большую помощь жене, но и самим получить большее наслаждение и дополнительную уверенность в собственных силах!

Конечно, прежде всего муж обязан признать свою проблему - расстройство под названием "преждевременная эякуляция". Не менее важно, чтобы оба супруга считали данную проблему "обоюдной", требующей для своего разрешения и общей заинтересованности. Муж и жена должны заключить между собой супружеский договор о совместных занятиях специальным сексуальным тренингом, который обязательно поможет им уже через несколько недель. Выполняя специально подобранные физические упражнения, они научатся технике сдавливания головки эрегированного полового члена. Эта методика, не вызывая никакой боли (так как зоны наибольшей болевой чувствительности мужских гениталий располагаются преимущественно в яичках, а не в самом половом члене), способствует тому, что у мужа пропадает позыв к семяизвержению и зачастую при этом моментально пропадает и эрекция. (Методику сдавливания головки эрегированного пениса нам с Гей преподали Мастере и Джонсон из Фонда биологических исследований в Сент-Луисе, где мы обучались на курсах переподготовки консультантов и педагогов в области сексологии и сексопатологии. Ниже представлена методика, адаптированная мной для моей медицинской практики.

Жене необходимо уяснить, что техника сдавливания не эффективна, если ее проводит муж. Она должна действовать сама! При полном сотрудничестве жены с мужем, при искреннем ее желании научиться соблюдать некоторые основные правила, с ее теплым, открыто проявленным участием разрешается мучительная проблема мужа с преждевременной эякуляцией. Наградой за труды становится во много раз более сладострастное наслаждение обоих партнеров.

Поскольку проблема преждевременного семяизвержения может существовать задолго до лечения, никому из супругов нельзя рассчитывать на немедленное ее разрешение. Для создания новых установок требуется время. Практические упражнения длительностью в 20 минут необходимо выполнять легко, размеренно и неторопливо. Очень важно не пропускать занятий, не затягивать их дольше 20 минут (если не произойдет случайной преждевременной эякуляции).

При исполнении программы данного секс-тренинга мужу - и такое может быть -

вдруг неодолимо захочется прервать ее и произвести семяизвержение. Помните, что случайный оргазм не опасен. В то же время всячески избегайте преднамеренного оргазма. Хотя перед каждой фазой программы стоят свои особые задачи, сверхзадачей является обучение супругов телесному, кожному контакту и эмоциональному взаимодействию. Каждое упражнение должно приносить отраду и наслаждение обоим партнерам и проводиться без спешки и скуки.

Каждую фазу программы повторяйте на практических занятиях до тех пор, пока не добьетесь окончательной победы. Это значит, что для отработки одной фазы вам может понадобиться определенное число практических упражнений.

Переходить к другой фазе можно только по достижении цели, поставленной перед предыдущей фазой. Вы можете тренироваться каждый день или с интервалами в 2-3 дня. Я полагаю, что общая длительность четырех фаз не должна превышать четырех недель, поскольку более продолжительный период может наскучить.

Секс-тренинг при преждевременной эякуляции

Фаза I

Предположим, что до сего момента, опасаясь преждевременной эякуляции, вы "дули на холодное молоко" и всячески избегали прикосновений друг к другу. Теперь вам следует отвлечься от оргазма и попыток его регуляции и заняться совершенствованием невербального общения. Обратите внимание на то, что достижение оргазма на этом этапе целью не ставится. Задача этой фазы: совершенствовать телесный контакт с партнером и научиться ценить интимную близость с ним.

1. Проведите некоторое время, прикасаясь и поглаживая друг друга.
2. Делайте то, что физически приятно вашему партнеру, например, массаж головы или ласковое поглаживание шеи, спины и т.д.
3. Избегайте прямой стимуляции гениталий.
4. Не вступая в половой акт, сконцентрируйтесь на совершенствовании телесного контакта со своим партнером.
5. Учитесь ценить интимную близость и наслаждаться ею.
6. Выполняйте это по крайней мере на первых двух занятиях.

Фаза II

Задача этой фазы: для мужа - научиться распознавать физические ощущения, наступающие непосредственно перед семяизвержением, чтобы вовремя предупредить жену о том, что ей нужно использовать технику сдавливания. На этом этапе существенно важно, чтобы муж концентрировался на собственных ощущениях. Нужно постараться не допускать в сознание другие мысли, иначе он не сможет почувствовать приближения эякуляции. Сделать это легче с закрытыми глазами. Ощущая признаки эякуляции, муж сообщает об этом жене с помощью заранее оговоренного слова или какого-то иного условного сигнала. Жена немедленно приступает к сдавливанию головки полового члена. Упражнения этой

фазы повторяются ежедневно до тех пор, пока муж не научится четко определять приближающееся семяизвержение.

1. Жена, опираясь спиной на переднюю спинку кровати, удобно расставляет ноги.
2. Муж ложится на спину головой к ногам постели.
3. Размещает свой таз между ногами жены, гениталии - поблизости от гениталий жены. Колени его при этом согнуты, а ступни находятся у бедер жены (возле ее ягодиц).
4. Теперь жена легко и нежно ласкает половые органы мужа с целью добиться эрекции полового члена, уделяя особое внимание тыльной стороне его и головке или тому месту, на которое укажет муж.
5. При достаточной эрекции полового члена жена приступает к сдавливанию. Она кладет большой палец на тыльную сторону полового члена, на 1-1,5 см выше отверстия уретры, в области венца, месте перехода тела полового члена в головку; затем указательный и средний пальцы той же руки - на противоположную сторону полового члена на палец выше и палец ниже венца, отделяющего головку от тела полового члена.
6. Затем жена сдавливает головку полового члена большим, указательным и средним пальцами, прилагая при этом значительное усилие в течение приблизительно 4-х секунд.
7. После этого она прекращает давление.
8. Через 15-30 секунд жена вновь начинает приводить половой член мужа в состояние эрекции и повторяет всю процедуру снова. Муж, чувствуя приближение эякуляции, тут же сигнализирует жене о необходимости сдавливания головки члена.
9. Эта процедура проводится каждые 4-5 минут вплоть до окончания 20-минутного упражнения.
10. При желании муж во время упражнения накладывает на головку полового члена смазку (например, K-J Jelly) с тем, чтобы создать условия, наиболее близкие к реальному половому акту.
11. Вступать в половой акт запрещается.
12. По завершении упражнения мануальная стимуляция полового члена заканчивается эякуляцией.
13. Желательна мануальная стимуляция клитора жены для обеспечения ей сексуальной разрядки всякий раз после завершения упражнений.

Фаза III

Задача этой фазы: удерживать эрегированный половой член во влагалище на протяжении 14-20 мин.

1. Муж ложится на спину, жена добивается эрекции полового члена.
2. С приближением эякуляции муж подает жене условный сигнал; она немедленно сдавливает головку полового члена
3. Стимуляция и сдавливание повторяются несколько раз.
4. Затем жена, широко раздвинув ноги и как бы оседлав, садится на мужа. Прогнувшись вперед под углом приблизительно 45 градусов, она очень легко и медленно вводит эрегированный член в хорошо увлажненное влагалище, и,

перемещаясь назад, как бы надвигается на половой член.

5. Жена остается неподвижной, давая возможность мужу произвольно контролировать эякуляцию. Если эрекция мужа пропадает в то время, когда половой член находится во влагалище, жена приподнимается и проводит повторную мануальную стимуляцию полового члена до появления эрекции.

6. Ощущая приближение эякуляции, муж сигнализирует жене, чтобы та успела приподняться и сдавить головку полового члена. После этого она снова осторожно вводит половой член.

7. Муж и жена должны удерживать эрегированный половой член во влагалище в течение 14-20 мин; при этом любые фрикции противопоказаны.

Фаза IV

Перед началом новой фазы важно выждать по крайней мере один день. Задача этой функции - удерживать эрегированный половой член во влагалище; присоединяя очень осторожные фрикции в течение 20 минут вплоть до эякуляции.

1. Некоторое время проводится в любовной игре.

2. Супруги занимают положение, при котором жена садится, как бы оседлав, на мужа и прогибается вперед.

3. Муж начинает легкие фрикции полового члена во влагалище, постепенно увеличивая их скорость.

4. Легкие фрикционные движения совершаются в течение 15-20 мин вплоть до эякуляции. При необходимости используют сдавливание.

5. По достижении цели этой фазы муж эякулирует с половым членом во влагалище. Но он не прекращает концентрироваться на своих ощущениях до конца каждого упражнения, завершающегося эякуляцией. И только после эякуляции он полностью переключается на мануальную стимуляцию жены с целью довести ее до оргазма. (Занятия функционального секс-тренинга еще не прекратились!)

Фаза V

Задача этой фазы: приобрести навыки полового акта в комфортном положении "бок о бок". Эта позиция позволяет лучше регулировать обоюдные фрикции и облегчает мужу контроль над эякуляторной реакцией.

1. Некоторое время проводится в любовной игре.

2. Супруги снова занимают положение, при котором жена садится, как бы оседлав, на мужа и прогибается вперед.

3. Под голову мужа помещается одна подушка, под его левый бок - другая.

4. Жена выпрямляет и кладет свою правую ногу между ногами мужа, оставив левую ногу сбоку от его туловища.

5. В это время муж, отведя свою левую ногу в сторону и положив на постель, сгибает в колене.

6. Жена осторожно соскальзывает в правую сторону, уклоняясь вперед на уровне, при котором ее левая грудь располагается напротив его левой груди. Теперь она частично опирается на подушку, расположенную у левого бока мужа.

Дополнительные удобства предоставляет другая подушка за головой жены и ее плечами.

7. Чтобы научиться легко и свободно менять позицию из положения "женщина сверху" на положение "бок о бок" самым удобным образом размещать свои конечности, требуется несколько практических занятий. (Однажды научившись, эту позицию многие пары применяют большую часть времени.)

8. В положении "бок о бок" фрикции проводятся крайне осторожно, чтобы половой член оставался во влагалище 20 минут, вплоть до эякуляции.

Подкрепление длительного эякуляторного контроля

Для закрепления полученных навыков:

1. Используйте технику сдавливания по крайней мере 1 раз в неделю в течение следующих 6 мес.
2. Раз в месяц практикуйте технику сдавливания по ходу полноценного 20-минутного занятия.
3. Помните, что опыт удовлетворительного эякуляторного контроля приобретается в среднем за 3-6 недель тренировок.
4. Учитывайте тот факт, что в последующие полгода - год муж способен поддерживать постоянную и ничем не ограниченную половую активность в течение 10-20 минут без эякуляции.
5. Не забывайте, что совершенным можно назвать такой контроль, при котором муж допускает возникновение оргазма только тогда, когда захочет.

Длительная концентрация на регуляции семяизвержения в процессе секс - тренинга иногда ведет к временной утрате эрекции. Не приходите от этого в уныние! Это значит просто, что ваш детородный орган нуждается в кратковременной передышке.

Прочитав о всех фазах секс -тренинга, вы можете подумать, что это крайне утомительно. Однако любая пара, осознавшая роль преждевременной эякуляции в снижении полового удовлетворения, найдет, что всего лишь несколько недель совместных усилий и дисциплины на всю оставшуюся жизнь гарантируют значительно большее сексуальное наслаждение, чем отмечалось у них когда-либо. Не очень-то многие мужчины способны задержать свою эякуляцию настолько, насколько бы им хотелось. И секс-тренинг с использованием техники сдавливания способен обеспечить полноту сексуального удовлетворения любой паре, желающей улучшить половое общение.

В процессе тренировки техники сдавливания жена приобретает определенный, новый для нее опыт и наслаждение. Она начинает ощущать большее сексуальное возбуждение. Быть может, ей удастся пережить и свой первый в жизни оргазм. Если оргазм у нее бывал и прежде, то теперь она испытает наслаждение от множественных оргазмов.

Лобково-копчиковая мышца (ЛКМ)

Мы рассмотрели, как муж выражает свою посвященность и любовь к жене в стремлении приобрести полный эякуляторный контроль. Так же и жена способна внести свою лепту в половое общение с мужем, пытаясь укрепить и добиться полного контроля над мышцей, окружающей нижнюю (в вертикальном положении женщины) треть влагалища. Это может обеспечить ей более интенсивное сексуальное возбуждение. Прежде чем мы приступим к обсуждению работы этой мышечной группы, следует указать на то, что дисфункции оргазма у женщин большей частью происходят не физических факторов. Почти все неудачи в обретении оргазма связаны напрямую с установками жены и ее мыслями. Следующая глава посвящена более детальному обсуждению этой темы. Выполняя особые упражнения по тренировке некоторых мышц тазового дна, жена становится активной участницей полового сношения и наслаждается им. Эти упражнения наряду с перестройкой установок на секс приводят к прекрасным результатам при лечении, так называемой женской дисфункции оргазма.

Упражнения на укрепление ЛКМ успешны даже в том случае, когда факторы, задерживающие оргазм, продолжают еще действовать. Конечно, всегда желательно лечить личность в целом, то есть тело, душу и дух. Но улучшение, наступившее даже в одной, изолированной сфере, не может не отразиться благотворно на общем. Действительно, нередко существует лишь одно недостающее звено, играющее роль пускового механизма для получения более полного удовлетворения в сексе. И если ваш муж, паче чаяния, человек по характеру необщительный, неразговорчивый, не желает участвовать в совместном с вами труде по гармонизации полового общения в браке, все равно укрепление и контроль над ЛКМ достижимы по ходу тренировок, которые жена может вести самостоятельно. Это способно ободрить мужа и показать ему, что жена и в самом деле стремится помочь ему в совершенствовании полового общения.

Другие преимущества от контроля ЛКМ таковы:

1. Укрепление мышечной опоры тазовых органов.
2. Тренировка функции удержания мочи.
3. Уменьшение вероятности разрывов промежности при родах.
4. Уменьшение родовых мук и укорочение родов.
5. Большая безопасность для ребенка в процессе родов.
6. Более эффективное течение естественных родов. (Упражнения включены в систему психопрофилактической подготовки родов, разработанной для минимизации боли в родах, как и метод Ламаза).

В начале 40-х годов д-р Арнольд Г. Кегель, хирург и профессор гинекологии медицинского факультета Южнокалифорнийского университета, совершил открытие, которое касалось женщин с недержанием мочи во время кашля, смеха и чихания. Он обнаружил, что психогенное недержание мочи можно лечить с помощью тренировки группы мышечных волокон, носящих название лобково-копчиковая мышца (ЛКМ). В учебниках анатомии для медицинских факультетов эта мышца больше известна как мышца, поднимающая задний проход.

ЛКМ выстилает дно таза, простираясь от лонного сочленения спереди до копчика сзади. ЛКМ похожа на пружину и формирует дно таза, поддерживая и окружая

нижнюю треть влагалища, шейку мочевого пузыря и часть прямой кишки (см. рис. 10, стр. 123). Д-р Кегель обнаружил, что особые, систематически выполняемые упражнения укрепляют ЛКМ, в результате чего прекращается психогенное недержание мочи. Упражнения, предложенные им для укрепления ЛКМ, называются упражнениями Кегеля.

Доктор Кегель утверждает, что нормальный тонус этой мышцы встречается у менее чем одной трети женщин. С другой стороны, у женщин с ослабленным тонусом ЛКМ подтекание мочи отмечается не всегда. Сила ЛКМ, похоже, относительно независима от общего физического развития женщины. Поскольку ЛКМ укреплена на двух твердых, неподвижных костных структурах, сокращения других мышц не влияют на ее силу. Следовательно, у женщин -атлетов может быть слабая, а у слабых и нетренированных женщин - крепкая мускулатура тазового дна.

Растяжение мягких тканей, происходящее во время родовой деятельности, ослабляет ЛКМ. Часто непроизвольное подтекание мочи имеет место после родов, так как мышца, служащая опорой для мочевого пузыря, является остью ЛКМ. Уретра также проходит через ЛКМ, которая, таким образом, служит опорой и для нее. Если группа мышечных волокон ослабевает, затрудняется непроизвольный контроль за удержанием мочи.

Обычно даже слабая мускулатура тазового дна удерживает мочу но при дополнительных нагрузках (кашель, чихание, смех)

моча из мочевого пузыря иногда непроизвольно вытекает. Через 2 месяца большинство пациентов д-ра Кегеля которые следовали его советам, вновь могли удерживать мочу. В настоящее время из упражнений Кегеля составлена стандартная методика по восстановлению непроизвольного контроля мочи. Здесь весьма важно подчеркнуть что при укреплении ЛКМ исчезает необходимость в проведении хирургической операции. У многих пациентов упражнения Кегеля укрепили ЛКМ и предотвратили возможное хирургическое вмешательство.

Одна больная как-то сообщила д-ру Кегелю о том, что впервые за все 15 лет брака испытала оргазм во время половых сношений, и напрямую связала это приятное открытие с тренировкой ЛКМ по его методу в целях профилактики недержания мочи. После выполнения соответствующих упражнений и другие женщины рассказывали ему о том, что оргазм во время полового акта у них стал более частым или они впервые испытали его после применения методики Кегеля.

В конце концов д-р Кегель полностью убедился, что укрепление ЛКМ способно усиливать половое удовлетворение. Эти сведения, новые для нас, давно известны первобытным и восточным народам, обратившим внимание на ослабление сексуального удовлетворения женщин после родов. Некоторые секреты сексуальной практики у народов с примитивной культурой связаны с достижением контроля и укрепления мышц, расположенных вокруг влагалища.

Вслед за Кегелем другие ученые подтвердили тот факт что сексуальная стимуляция женского влагалища скорей всего связана с чувством сильного

давления, а не со степенью развития психической, функциональной чувствительности. Это похоже на правду, так как ЛКМ хорошо снабжена нервными окончаниями, приспособленными к восприятию давления, которые не реагируют на легкие прикосновения, или фрикции. Таким образом, чем сильнее ЛКМ сжимается, тем большее ощущение давления возникает у женщины.

Обратите внимание, как ЛКМ формирует главную опору для репродуктивных органов, мочевого пузыря и прямой кишки. Ослабление ЛКМ вызывает постоянный дискомфорт в области таза или недержание мочи. Вернитесь к рис. 1 в 4-й главе с тем, чтобы лучше представить себе местоположение ЛКМ.

Нервные окончания ЛКМ, чувствительные к давлению, собраны преимущественно вокруг влагалища и с наружной стороны от него. Для обеспечения большей сенсуальной стимуляции мужа требуется упругое циркулярное давление на половой член, находящийся во влагалище.

При плохом контакте влагалища с половым членом невозможна также и удовлетворительная сексуальная стимуляция жены. Обнаружено, что больший по размерам объект, введенный во влагалище, не приводит к усилению половой чувствительности женщины, поскольку такая чувствительность связана преимущественно с сокращением мышц, а не с их растяжением. Следовательно, размеры полового члена никак не влияют на эти ощущения. Когда же после сокращения ЛКМ влагалище становится упругим мышечным каналом, то фрикции полового члена действуют на эту мышцу, растягивая ее, обеспечивая большую сексуальную стимуляцию обоим партнерам. Большая стимуляция ЛКМ приводит к рефлекторному сокращению влагалища, что является необходимым элементом стереотипа, ведущего к женскому оргазму.

Женщине, не переживающей оргазм во время полового акта, функциональная тренировка ЛКМ может помочь справиться с приливом крови в тазовые органы и мышечным напряжением - частыми причинами болей в нижней части спины. Эти упражнения легко выполнимы и неустойчивы. Если вы после них ощущаете усталость, значит, вы тренируете совсем не те группы мышц.

Некоторые женщины, впервые узнав о существовании ЛКМ, смогли легко управлять ею и испытали свой первый в жизни оргазм сразу после того, как начали применять произвольные сокращения этой мышцы в процессе полового сношения. Однако если ЛКМ слаба (что встречается у многих женщин), к познанию следует прибавить действие. Женщине необходимо выполнить ряд упражнений, которые помогут ей укрепить ЛКМ и произвольно сокращать ее.

Тренировка ЛКМ

Мне хотелось бы дать ряд советов женщинам, которые намерены испытать на собственном опыте преимущества этих упражнений. Я расскажу вам о них, как рассказал бы пациентке, пришедшей ко мне на прием.

Определить локализацию этой мышцы сначала будет трудно. Если вы не последуете строгим инструкциям, то скорее всего сможете контролировать и сокращать только более слабую часть ЛКМ, которая расположена вокруг нижней

трети влагалища. Когда женщины пытаются "втягивать" в себя только преддверие влагалища, их действия ошибочны. Или, наоборот, узнав о том, что ЛКМ - мышца больше внутренняя, чем внешняя, женщины зачастую начинают сокращать мышцы живота, бедер и нижней части спины. Но эти мышцы не имеют никакого отношения к ЛКМ, и сокращения их приводят к быстрому утомлению. Тренировка ЛКМ не требует больших физических усилий. Чтобы научиться этому, на первых порах нужно лишь немного терпения и сосредоточенности. Освоив упражнение, вы станете затрачивать на него столько же энергии, сколько уходит на то, чтобы моргнуть глазом.

Поскольку одной из функций ЛКМ является остановка мочеиспускания, можно сказать, что при остановке мочеиспускания ЛКМ сокращается. Однако и менее важные в том смысле наружные мышцы могут блокировать истечение мочи; так что самым простым методом определения стояния ЛКМ является попытка остановить мочеиспускание при раздвинутых коленях. В положении сидя (на стульчаке) с широко раздвинутыми на расстояние около 60 см коленями выпустите струю мочи, а потом постарайтесь, не сдвигая коленей, остановить ее. Почти у всех женщин это упражнение тренирует ЛКМ. Как только вы ощутите, на что похоже правильное сокращение ЛКМ, вы сможете делать это упражнение в любое время. После этого остановку струи при мочеиспускании вы можете использовать только время от времени, чтобы убедиться в том, что активизируете именно ЛКМ.

Другим способом проверки состояния ЛКМ является осмотр промежности - при правильном сокращении ЛКМ промежность должна приподниматься. Промежность - это область между заднепроходным отверстием и входом во влагалище. Чтобы увидеть промежность, необходимо зеркало. Если это покажется вам обременительным, можно просто поместить один палец на глубину около 3-4 см в полость влагалища и попробовать ощутить сокращение мышцы. Если вы способны обеспечивать хорошее усилие ЛКМ, вам удастся довольно мощно сдавить один палец.

Научившись сокращать ЛКМ правильно, приступайте к программе тренировки. Начните с 5-10 сокращений ЛКМ при мочеиспускании после пробуждения. Стремитесь продлевать каждое сокращение ЛКМ до 2-х секунд. Когда ваш контроль над ЛКМ улучшится, вы сможете выпускать не больше чайной ложки мочи за один раз. Сокращать ЛКМ при этом станет легче, чем при первых тренировках.

Приблизительно после четырех дней занятий, если вы уверены, что активизируете именно ЛКМ, доведите количество сокращений до десяти с частотой 6 раз в день. Если каждое сокращение длится 2 секунды, то общее расчетное время составит всего лишь две минуты в день. Через 4-1 недель можно выполнять до 300 сокращений в день, на что понадобится в общей сложности не более 10 минут. Потом вы отметите улучшение контроля за мочеиспусканием определенное усиление половой стимуляции. Еще через недели (а всего их получается 10) программа тренировки ЛКМ заканчивается. Большее количество упражнений, наверное, и не понадобится, поскольку сильная и хорошо натренированная ЛКМ может уже держать выход мочи под должным контролем. Время от времени

проверяйте, способны ли вы так же мощно, как после тренировок, сжимать один палец, введенный во влагалище.

Сексуальная активность также помогает в укреплении ЛКМ. Женщинам рекомендуется начинать произвольное сжатие ЛКМ уже в периоде предварительных ласк, чтобы поднять сексуальное напряжение еще до введения полового члена. Это способствует подготовке ЛКМ к ее непроизвольным сокращениям при оргазме, а также укреплению стенок влагалища. Если женщина умеет сокращать ЛКМ, она способна получить сладострастную сексуальную разрядку и с большей скоростью. При финальных оргастических судорогах ЛКМ сжимается сама по себе, непроизвольно, 4-10 раз с интервалами в 0,2-0,25 сек. При этих рефлекторных, непроизвольных сокращениях возникает потрясающее чувство разрядки, облегчения, уменьшения напряжения, которое свидетельствует об окончании оргазма.

Большинство нервных окончаний на женском теле чувствительны к легким прикосновениям; нервные окончания в ЛКМ, однако, чувствительны лишь к сильному давлению. Умелая активизация ЛКМ при половых сношениях, видимо, предусмотрена Богом с тем, чтобы женщина могла добиться высокой степени полового возбуждения.

Сокращения ЛКМ во время полового сношения способны приносить большее удовлетворение и вашему мужу. Кроме того, если жена сможет произвольно контролировать и активизировать ЛКМ на фоне взаимной и нежной вербальной связи с супругом, ей удастся овладеть искусством дополнительного возбуждения мужа перед оргазмом и во время него.

Вы видите, насколько важна ваша активная вовлеченность в половое сношение и необходимо плодотворное некое участие в половой игре для взаимной отрады супругов? Всегда помните, что влагалище - вовсе не интенсивное вместилище для полового члена. Относитесь к нему как к органу, активному на протяжении всего полового акта. О роли влагалища написано 50 лет назад д-ром Ван де Вельде в его "Идеальном браке": "Работа... мышц заключается в захвате и трении мужского полового члена с помощью давления и фрикций, чтобы обеспечить, оргазм".

Теперь спросите у самой себя, как хорошо вы контролируете работу ЛКМ. По сути дела ЛКМ должна захватывать половой член крепко, как сжатый кулак.

При правильном понимании роли упражнений Кегеля в укреплении и контроле ЛКМ почти каждая женщина способна в значительной мере оптимизировать свою половую функцию. Также и некоторые мужчины ощущают более интенсивные физические переживания при оргазме после укрепления гомологичных мышц промежности.

Несколько недель тренировок по 10-15 мин. в день почти не принесут дополнительных забот, а вот наград; за эти труды будет весьма велика как для жены, так и для мужа. Они наслаются более сладострастным половым общением, и это сохранится у них на всю жизнь; прибавится и в копилке семейного эмоционального опыта, так что игра стоит свеч.

Для вашего ободрения ниже приводится одна история из книги д-ра Тима Лагея "Закон брака":

Однажды мать 5 детей, живущая в браке почти 25 лет, сказала: "Доктор Лагей, все это кажется мне таким вычурным. Если бы Господь захотел, чтобы влагалищные мышцы были сильнее, чем они есть на самом деле, ради моего большего сладострастия при половом сношении, то Он бы сделал это Сам". Я пояснил ей, что Бог так и задумал, но 5 родов и естественный процесс старения настолько расслабили эти мышцы, что они теперь приносят ей мало пользы, и чем старше она становится, тем больше ей требуется поддерживать их в тонусе посредством соответствующих упражнений.

С трудом поддавшись убеждениям, она все же решила попробовать, хотя и заметила, что-де мало верит в то, что это заработает. К счастью, она аккуратно выполняла рекомендованные упражнения и вот что сообщила позднее: "Через месяц я стала переживать такие чувства, которых никогда не имела раньше. Через 5 недель мой муж, почти импотент, заметил, насколько более возбуждающей стала наша интимная жизнь. Теперь мы оба думаем, что следующие 25 лет супружеской жизни будут более волнующими, чем предыдущие".

Возвращаясь к упражнениям Кегеля, дадим еще несколько советов женщине, которая учится переживать оргазм: способность сексуально возбуждаться после введения полового члена нужно активно развивать, нужно учиться этому. Вам следует сначала предвосхищать этот момент в своем сознании и мысленно желать этого. Нужно стремиться создавать эмоциональное возбуждение в себе так же, как и физическую стимуляцию до тех пор, пока ваше напряжение не достигнет кульминационной точки в разрядке. Многие женщины находят, что они способны Достичь верхней точки быстрее, когда напрягают при половом акте мышцы ног, бедер, нижней части живота и умеют концентрироваться на собственных ощущениях.

Энергичные фрикции сразу же после введения полового члена во влагалище, вероятнее всего, приведут к ослаблению специфических ощущений жены, в результате чего половое возбуждение ее фактически спадет.

Деликатное введение полового члена почти всегда больше отвечает потребностям жены. Оба партнера могут подключить определенные движения, которые приносят взаимное удовлетворение при введении полового члена во влагалище до упора. Это могут быть движения из бока в бок, вращательные движения тазом, движения бедер которые помогают уделить больше внимания не нижнему (в горизонтальном положении женщины), а верхнему отделу влагалища и направить давление на его более реактивные участки, окруженные ЛКМ. Муж должен быть весьма чувствительным и отзывчивым на движения жены

Искусство любви заключается в поисках отрады на каждом этапе сексуальных отношений, в поисках всяких приносящих радость ощущений, в предвосхищении близости, а не погоне за разрядкой. Если вы станете учиться этому искусству вместе, ваши "черепашие- заячьи" проблемы пойдут на убыль и наконец исчезнут вовсе.

Глава 7. Когда спящая проснется

Эта часть книги "Предназначено для отрады" написана специально для женщин, которые никогда не испытывали разрядки во время полового акта. Полезно будет ее прочесть и женщинам, редко испытывающим оргазм.

Хочу поговорить с вами начистоту, спящая красавица. Поговорить с той, которая до сих пор ни разу не испытала полового удовлетворения, усмотренного Богом для всех женщин, в том числе и для вас. В прошлом вас называли бы фригидной (тогда этим словом пользовались, чтобы обозначить женщину, холодную словно айсберг, бесчувственную и замкнутую). Что помешало вам, внутренне горячей и любящей натуры, испытывать трепет, глубокое волнение и возбуждение, о которых вы только что прочли в нашей книге? Вы любите мужа и хотите от брака всего того, что он может дать. Наверное, вы с мужем чувствуете разочарование, ведь это очень неприятно и больно терпеть все время неудачи, и вас гложет червь сомнения. Мол, нужно ли вообще стараться что-то изменить?

Почему бы не довольствоваться платонической любовью друг к другу? Скажите, почему вы соглашаетесь с тем, что наверняка окажется второсортным? Желая наполнить ваше сердце добрыми помыслами, я утверждаю, спящая красавица, что не стоит поступаться отрадой, которую Господь предназначил вам с мужем.

Прежде всего, не считайте себя фригидной. В наше время это понятие применяют в отношении тех особ, которые находят секс делом неприятным и даже отвратительным. Что касается женщин, пока не имевших сексуальной кульминации, то в этом случае правильнее употреблять термин преоргастичность, который подразумевает, что половое удовлетворение у них только заторможено, причем лишь временно, потому что в принципе оно достижимо.

Может быть, после неудачных попыток добиться половой разрядки вы с мужем стали ощущать подавленность, тревогу, неуверенность в себе, чувство неполноценности. Все это вполне понятные реакции. Если подобные эмоции сочетаются у вас с искренним желанием выразить свою любовь к мужу, то ясно, что всякая неудача именно там, где бы вам хотелось преуспеть, будет сыпать соль на ваши душевные раны. И все же не забывайте, что вытесненные чувства - сердечное тепло и пыл вашей любви никуда не исчезли, они тоже живут внутри вас. Только воспоминания о прошлых неудавшихся попытках наряду с недостатком элементарных знаний из области сексологии свели на нет вашу способность физически выражать свои горячие чувства.

Корни стоящей перед вами проблемы могут уходить в прошлое, более того - в добрачное прошлое. Что предпринять в создавшейся ситуации? Начать поиск психологических причин? Однако это дело неблагодарное, и копаться в прошлом вредно, так как в итоге подобных "археологических изысканий" чаще всего находят "стрелочника" (в этой роли могут выступить люди или обстоятельства) и всю вину сваливают на него.

Как христианская пара, вы проявите зрелость, если поймете, что, независимо от

породившей вашу проблему причины, в любой ситуации Бог силен разрешить все ваши затруднения. А коли так, то прямо сейчас, не откладывая долгий ящик, помолитесь вместе с супругом, чтобы в вашей влюбленной душе Господь возбудил все счастливые мечты и интерес к половому общению друг с другом. Вы сумеете достичь взаимопонимания в этой сфере, если последуете определенным несложным правилам.

Прежде чем представить вам программу секс -тренинга- полезные и приятные упражнения, цель которых - помочь разрешить преоргастическую проблему, - хотелось бы обратить ваше внимание на следующие правила:

Первое правило. Бессмысленно думать о том, что-де кому-то из вас сейчас легче, а кому-то - труднее. И вам, и вашему супругу необходимо стартовать заново, словно вы только что вступили в брак. Не старайтесь отыскать виновную сторону. Суть дела вовсе не в поисках козла отпущения. Она в том, чтобы найти способ, с помощью которого каждый из вас мог бы переживать большее сексуальное удовлетворение.

Поэтому просто, не предъявляя друг другу неких требований и не отпуская никаких критических замечаний, приступайте к занятиям. Совсем не нужно в данной ситуации вести судейский реестр ошибок и просчетов супруга или супруги, намного лучше начать все сначала. Настанет время, когда вы поймете, что каждому нужно еще многому научиться: вам - принимать, вашему мужу - бескорыстно отдавать.

Перед вами стоит задача - накрепко запомнить, запечатлеть в сознании сексуальные переживания, которые будут приносить вам удовлетворение. По мере того, как приобретенный драгоценный опыт и новые ощущения начнут сливаться с чувством радости от искреннего, нежного стремления мужа ублажать вас, психофизиологические сигналы, поступающие в разные области вашего головного мозга, суммируясь, а затем беспрепятственно

Разряжаясь, станут восприниматься вами как кульминация сладострастия или оргазм. Второе правило. Нужно, чтобы вы разобрались в себе желание - ваш союзник, а вовсе не враг. Если вы хотите Предназначено для отрады научиться переживать оргазм и желаете испытывать полное наслаждение во время интимной близости с мужем поскольку знаете, что ваше право на это предусмотрено Богом, то ничто не может помешать вам в этом. Оргазм обязательно появится.

Однако оргазм не станет следствием ваших произвольных усилий. В вашем организме обязательно наступит ряд перемен, результатом которых при достаточном уровне полового возбуждения и может стать оргазм. Но как бы вы ни старались, вам не добиться его произвольно. В то же время, глубокая сосредоточенность (произвольная концентрация внимания) является ключом к решению этой головоломки. Надеюсь, здесь нет противоречия. Имеется в виду, что концентрироваться следует на собственных чувствах, собственных ощущениях, собственных желаниях по мере того, как они овладевают вами и вы позволяете им увлечь себя.

Третье правило. Остерегайтесь всего, что способно нарушить концентрацию произвольного внимания и отвлечь от намеченной цели - достижения сексуальной разрядки. Что же может помешать вам настроиться на восприятие партнера и половых ощущений? Во-первых, вы можете вдруг ощутить себя зрительницей и судьей собственной интимной близости с мужем, критически разглядывающей самое себя и оценивающей, все ли у вас идет "как следует". Это не может не отвлечь вас от поставленной задачи. Во-вторых, ваша неловкость и застенчивость способны прервать наслаждение и угасить желание, которое только начало разгораться.

А может быть и так. Вам вдруг приходят на ум мысли о сексуальных реакциях мужа: "Он, должно быть, устает... Все это ему не очень нравится. Ну, точно, он хотел бы иметь другую, не такую рыбешку, как я..." Столь низкая самооценка, обратная сторона вашей застенчивости, может погубить все первые цветки полового наслаждения, уже начавшие выпускать из тугих бутонов алые лепестки.

В-третьих, еще одно обстоятельство способно помешать вам достичь оргазма. Я имею в виду чувство вины, и довольно интересного свойства. Не исключено, что вы, прочитав нашу книгу до этой страницы, уже смогли преодолеть некий психологический барьер, который ранее заставлял вас относиться к половому общению как чему-то дурному, и теперь прекрасно понимаете, что секс создан Богом и предназначен быть отрадой. И вот, когда вы настроились на восприятие своих новых, замечательных ощущений в предвкушении наслаждения от разрядки полового напряжения, вдруг в ваше сознание неожиданно врывается такая мысль, за которой скрывается самообвинение: хорошо бы постараться удовлетворить мужа. Нехорошо усердствовать только ради себя. И... вновь исполнение желания срывается.

Позвольте мне привести несколько верных и толковых суждений, которые помогут вам определить последовательность действий еще до того, как вы вступите в интимную близость:

1. В процессе секс-тренинга судить себя вам не придется, поскольку никаких требований сами себе вы предъявлять не станете. Во время интимной близости вам надлежит полностью расслабиться, но вместе с тем быть и чувственной, доставляющей удовольствие, чтобы спонтанно отреагировать, разрядить свои сексуальные эмоции, связанные с вытесненными ранее переживаниями. Спонтанно - это значит самопроизвольно, без усилий с вашей стороны. Спонтанная разрядка станет одним из самых замечательных мгновений в вашем половом общении, причем от вас фактически ничего не требуется, если не считать того, что вы просто предаетесь ожиданию блаженства.

2. Вы и представить себе не можете, как понравится этот секс-тренинг вашему мужу! Вся программа его ориентирована на получение наслаждения. Супруги рассказывают, что их половое общение стало особенно близким и романтичным после того, как они решили настраиваться друг на друга только для получения наслаждения. Отделавшись от мучительной застенчивости, вы доставите супругу

больше удовольствия, станете для него более желанной.

3. Парадоксально, но учась настраиваться на восприятие прежде всего своих ощущений, вы учитесь удовлетворять своего мужа! Вы не представляете себе, как глубоко огорчает мужа безразличное поведение жены, когда од раз за разом предпринимает безуспешные попытки возбудить ее ласками. Муж начинает испытывать экстатический трепет, когда видит, как его жена целиком и полностью, без оглядки предается любви и наслаждается каждым проведенным вместе мгновением.

Приступая к секс- тренингу, вы даете мужу возможность временно, из любви к вам, отказаться от полного сексуального вознаграждения. Вы же, предавшись ему, продемонстрируете свое доверие, когда рискнете стать в таком половом общении незащищенной и уязвимой.

Тренинг проводите в самом уединенном месте дома, чтобы вам никто не мешал. Естественно, перед началом занятий следует принять душ и хорошенько отдохнуть. Я советую вашему мужу чисто побриться и аккуратно постричь ногти. Если у него грубая кожа на руках, то ему надлежит пользоваться разнообразными кремами для рук и лосьонами, чтобы сделать свои ласки более приятными для вас.

Ласки должны быть нежными, но никак не резкими или грубыми, бесцеремонными или принужденными. Ласки легкие, плавные, слегка подразнивающие значительно сильнее обостряют воображение и фантазию.

Тренинг проводят, ничем не прикрывая свои тела, в обнаженном виде. Муж массирует и поглаживает ваше тело везде, где вы укажете ему, вы же тем временем расслабляетесь и все более и более наслаждаетесь его нежностью и ласками. Советую вам методом проб и ошибок отыскать самое удобное положение в постели. При этом постарайтесь не торопиться, отгоняя даже мысль о том, что вам надо удовлетворить мужа или себя.

Каждый день (по крайней мере, первые 4 дня) повторяйте это неторопливое расслабление и ласки мужа просто как нечто приносящее вам чувство удовлетворения. Быть может, в это время вам не захочется стимулировать гениталии и груди друг друга. Лучше занять супруга поиском таких областей на его теле и на теле жены, которые тоже могут стать источником эротических ощущений. Поймите, что достигая своих сексуальных целей, вы с полным правом можете спонтанно выражать эмоции, сопровождающие ваши успехи, не обращая при этом никакого внимания на сексуальные потребности мужа.

Несколько сеансов, посвященных взаимным прикосновениям и ласкам обнаженных супругов, помогут вам установить или восстановить здоровый микроклимат в интимных отношениях. Запрет на половой акт на первых порах даже поможет снять ту напряженность, которая возникла и нарастала у вас по ходу прежних половых сношений.

Во время первых сеансов тренинга вам следует учиться прямо и откровенно обсуждать друг с другом все возникающие проблемы. Начинайте постигать азы искусства предвосхищения чувственных желаний и потребностей партнера. Запомните, что, если муж пытается ласкать вас каким-то необычным способом, хорошо бы и вы ответили ему тем же. Быть может, мысль о том, что нечто новое и необычное ублажит вас, пришла к нему потому, что он захотел, чтобы через вас оно вернулось к нему!

Если, прикасаясь к мужу, вы предоставляете ему возможность наслаждаться вашими ласками спонтанно, свободно, без принуждения, то с удивлением обнаружите, что нарастает и ваше наслаждение.

В первые дни вам не надо направлять руки мужа в область своей груди и гениталий, но постепенно необходимо приступить к исполнению совершенно определенных инструкций для достижения наиболее приятного полового возбуждения. Ваш муж садится спиной к спинке кровати, удобно опершись на подушку и широко расставив ноги. Вам нужно сесть между его ногами спиной к нему, приблизившись к его груди и откинув голову на его плечо, а ноги раздвинуть и перебросить через его ноги. Это положение позволит мужу творчески исследовать любые области вашего тела, которые способны стать источником эротических ощущений.

Руководить телодвижениями мужа, в частности, движениями рук, нужно плавно и легко. Для этого положите свою руку на его, чтобы показывать ему, когда и какое усилие следует развивать или как нужно менять направление движений, то есть "куда и как" ему направлять свои ласки. Все это позволит вам выработать четкий язык телодвижений и оживленно "переговариваться" на нем, не отвлекая друг друга словами вопросов и подробных ответов. Пока вы направляете всякое телодвижение мужа, ему следует запретить себе делать даже то, что он считает наиболее приятным для вас.

В конце концов в один прекрасный момент вашему мужу захочется добраться и до головки клитора, но для вас это пока слишком чувствительная и нежная зона. Учтите, что вы способны на много большее наслаждение, если допустите мануальную стимуляцию не головки клитора, а его тела, районов по бокам от него и верхней части преддверия влагалища. Вы можете позволить мужу ввести пальцы во влагалище, однако помните, что это не принесет вам никакого наслаждения.

Наверное, вам захочется, и не раз, чтобы муж начинал с нежных ласк вашей шеи, ушных мочек, груди, верхней трети внутренней поверхности бедер, ягодиц, а потом снова возвращался к источнику наибольших эротических наслаждений - зоне, расположенной непосредственно над клитором и вокруг входа во влагалище.

Не нужно никакой спешки: пытаться достичь оргазма уже на первых сеансах тренинга вовсе не следует. Подобное приятное времяпрепровождение может растянуться на несколько недель, в течение которых вы с мужем будете с любовью, нежно и творчески познавать друг друга на предмет того, что именно

возбуждает ваш эротизм, и учиться общению на языке телодвижений и эмоций.

Но время идет, и в любой момент по ходу тренинга у вас может появиться ощущение того, что вы достигли высокой степени полового возбуждения. Теперь ваша цель - не прекращать, а, наоборот, усиливать мануальную стимуляцию своими или его руками до тех пор, пока ваше интенсивное половое напряжение не сменится ощущением разрядки. Ваши кульминационные переживания будут сконцентрированы главным образом в области тазовых органов. Почувствовав приближение первого оргазма, обеспечьте себе возможность самостоятельно, совершенно спонтанно и независимо от мужа (хотя вы, конечно, и занимаетесь с ним) стимулировать свой клитор.

Этот прием поможет создать вашу, индивидуальную модель реагирования (pattern), которая в дальнейшем обеспечит вам легкое переживание оргазма уже не только во время тренинга, но и в обычном, нормальном половом сношении. Получив несколько оргастических переживаний при помощи мануальной стимуляции, вы можете приступить к проведению половых сношений в положении "женщина сверху". Впоследствии муж и жена вольны перейти и на любые другие положения по собственному выбору.

Пусть вас не волнует, что оргазм достигается по-прежнему только от мануальной стимуляции клитора. Тезис, утверждающий, что оргазм у жены вызывается лишь половым членом, введенным во влагалище, является истиной относительной, а не абсолютной. На этом этапе тренинга ваша задача - получить наслаждение от внимательного и заботливого отношения мужа и от эффекта разрядки.

Не стремитесь также и к оргазму, одновременному с мужем. Прекрасно, когда такое происходит, но роль одновременного оргазма излишне преувеличена в современной литературе. Суть в другом - в наслаждении обоих партнеров во время кульминации полового акта.

Запомните, что умелая, нежная, входящая в диапазон приемлемости стимуляция клитора и зон, расположенных близ него, всякую жену и всегда приведет к большому половому возбуждению и оргазму.

Понятно, что коллекционировать все новые и новые эротические приемы вам вовсе не следует; просто учите технику прикосновений и приобретайте мастерство давать и мастерство получать наслаждение, овладейте искусством общения и познания того, как ублажать друг друга. Вы узнаете удовлетворение, когда научитесь наслаждаться сексом не потому, что он делает вашего мужа счастливым, а потому, что в процессе половых отношений рождаются прекрасные чувственные переживания, когда двое становятся одной плотью!

Некоторые общие замечания следует сделать о причинах боли при половых сношениях. Болезненность полового сношения называется диспареунией. Диспареуния, по сути дела, симптом, а не диагноз; всякая женщина, чувствующая боль или имеющая иные неприятные ощущения во время полового сношения, должна пройти тщательное врачебное обследование, включая обследование

тазовых органов, в том числе и прямой кишки. Поскольку обычно весьма немногие врачи интересуются вопросами половой жизни своих пациентов, не думайте и не ждите, что врач спросит вас о подобного рода затруднениях. Поэтому наберитесь духу и сами расскажите ему обо всем, что вас тревожит. Будьте откровенны, конкретны и кратки.

Распространенной причиной боли является атрофический вагинит - утончение стенки влагалища в результате недостатка женских половых гормонов, особенно эстрогена. Это происходит при падении их концентрации в крови, после операции удаления яичников либо с наступлением у женщины менопаузы. Вы можете легко помочь этой беде, применяя инъекции эстрогена или накладывая крем с эстрогеном местно, во влагалище.

Причиной боли может являться также вагинизм. Вагинизмом называется рефлекторное, судорожное сокращение мышц преддверия влагалища и тазового дна при попытке введения полового члена. Эта судорога может быть такой болезненной, что в полость влагалища невозможно ввести и мизинца. Вагинизм отмечается чаще всего при первой попытке полового сношения, но может встречаться и при других обстоятельствах, например, после рождения ребенка, после операции на тазовых органах или при вступлении во второй брак.

С вагинизмом справиться нетрудно, если провести описанные ниже процедуры. Во время осмотра в кабинете врача жена ложится на гинекологическое кресло. Затем в кабинет приглашается муж. Его просят надеть резиновую перчатку и ввести во влагалище жены один, хорошо смазанный мазью палец. Это делается с тем, чтобы продемонстрировать обоим супругам болезненность судорожного спазма мышц вокруг наружной трети влагалища.

Мужа обучают, заботливо и ласково сотрудничая с женой, мягко расширять или приоткрывать вход во влагалище при помощи хорошо смазанных металлических приспособлений - расширителей, которые они получают у врача. Эти инструменты называются расширителями Гегара. Расширитель большего размера походит на металлический стержень величиной с обыкновенную авторучку. Если удастся легко вставить расширитель большего размера, такой инструмент разрешается оставить во влагалище на всю ночь. Лично я применяю набор из нескольких эластичных расширителей разного размера собственной конструкции.

В качестве вспомогательного средства назначаются аппликации местноанестезирующей мази на слизистую оболочку входа во влагалище. После аппликации такой мази можно приступить к половым сношениям, которые протекают обычно без затруднений. В дальнейшем в течение нескольких недель не исключается, что расширить может понадобиться вновь. В таких случаях это приспособление вводит сам муж непосредственно перед половой близостью. Очень важно, чтобы расширение влагалища производил именно муж, так как чаще всего причиной вагинизма служат психологические проблемы, в связи с чем заинтересованность и нежность мужа представляется важнейшим лечебным фактором.

Частой и недооцененной причиной болезненности во время половых сношений является рождение ребенка, при котором широкая связка - опорный механизм для тазовых органов * в области матки разрывается. Боль возникает от глубокого проникновения полового члена во влагалище, и во время осмотра определить это травматическое повреждение врачу бывает весьма затруднительно.

Если боль при половых сношениях возникла через 1-2 месяца после родов, то обратите внимание своего врача на возможность у вас травмы широкой связки. Если ему не удастся определить причину, обратитесь к специалисту, чтобы тот, установив правильный диагноз, хирургическим путем восстановил целостность этого важного соединительно-тканного образования и облегчил ваше состояние.

Одной из наиболее часто встречающихся причин болезненных ощущений в нижней части спины, болей и чувства напряженности в тазовой области является переполнение тазовых органов кровью. Во время нарастания полового возбуждения во все органы малого таза жены под довольно высоким давлением нагнетается артериальная кровь.

Когда жена испытывает мощный оргазм, непроизвольное сокращение мышц приводит к расширению мельчайших артериальных и венозных сосудов, что за несколько минут способно привести к дренированию всей накопившейся крови. Это явление сопровождается отчетливыми, приятными, переполняющими все женское существо чувствами, ощущением комфорта и теплоты в области таза и в итоге заканчивается полным расслаблением.

Однако всякий раз, когда пришедшая в половое возбуждение жена не достигает оргазма, тазовым органам наносится тот или иной ущерб, а сама женщина получавшая психическую травму; она нередко остается раздраженной, утомленной, ослабленной, причем довольно сильная тазовая боль имеет склонность переходить в хроническую норму. Кроме того, это чревато появлением хронических влагалищных выделений, болезненных или нерегулярных менструальных кровотечений. К сожалению, многие женщины из-за таких болей соглашаются на операцию на тазовых органах. Повторные приливы крови могут приводить к значительному увеличению матки. Такое увеличение матки иногда воспринимается врачами как ее заболевание, требующее хирургического вмешательства. Полагаю, что никто из вас не должен соглашаться на оперативное вмешательство при неясных болях в области таза до тех пор, пока вы не сделаете всего, чтобы научиться получать регулярную, полную сексуальную разрядку в оргазме.

При любых проявлениях дискомфорта в области таза тщательное гинекологическое обследование следует проходить каждые 6 месяцев, поскольку именно в течение этого времени могут возникнуть некоторые расстройства, требующие хирургического вмешательства.

Многие случаи неспособности жены достичь оргазма, которые я курировал, начинались с недостаточной подготовленности к браку. Медовый месяц таких женщин был исполнен страхами и расстройствами; затем ситуация осложнялась

долгим периодом разочарований, сексуальным психологическим стрессом и скукой и завершалась тяжелой фрустрацией у жены, то есть состоянием, при котором у нее уже нет никаких надежд на сексуальное удовлетворение в браке.

Сложность такого положения зачастую усиливается, поскольку жены не могут понять одного простого факта, который заключается в том, что склонность к риску является весьма характерным мужским качеством. Когда до мужа доходит, что жена его не удовлетворена, он в силу особенностей мужской психологии усугубляет сложившуюся ситуацию тем, что пытается так или иначе, но удовлетворить супругу. Она же начинает испытывать отвращение ко всем его усилиям, находя их вульгарными или патологическими. Но ничто так не способно охладить, а то и вовсе погасить пламя супружеской любви, как холодное или мрачное, безразличное или отрицательное отношение жены к половой активности молодого мужа.

Почерпнув из нашей книги новые сведения о сексе современные мужья могут стать умелыми любовниками легко ведущими своих жен к наслаждению при половом общении. Помните: всякой жене нужно дать возможность испытать сексуальную разрядку в каждом половом сношении. Отношения в браке станут нежными и теплыми, хотя этого еще мало. Впереди осуществление всех сокровенных возможностей брака! Быть может, такое произойдет и с вами!

Глава 8. И обессиленный утешится

Джордж К., 53-х лет, чернорабочий, физически крепкий человек; от начала брака и вплоть до последнего времени потребность его в половой близости не превышала 5-6 сношений в неделю. Жалоба его жены, побывавшей у меня на приеме, состояла в том, что муж утратил к ней яркий сексуальный интерес. При расспросе она вспоминала, что эрекция полового члена пропала у него несколько недель тому назад, и с той ночи между ними физической близости больше не было. Случившегося супруги обсудить так и не удосужились, но интерес к ней он, кажется, потерял именно с тех пор. Женщина подчеркнула также, что в последнее время ее муж взялся за дополнительную работу и выглядел необычайно уставшим.

Грэг Г. и его супруга, опасаясь прикасаться друг к другу или еще чем-то обнаружить свои чувства, спали врозь - у каждого была своя односпальная кровать. Через некоторое время Грэг утратил способность к половому акту.

Супруга жалела его и, "не надоедая с этим, пытаться всячески успокоить".

Половое влечение к жене Ральф Б. испытывал; но с этим влечением во время интимной близости случалось, по его словам, "короткое замыкание".

Жена Дона И., будучи весьма требовательной к нему часто негативно отзывалась о его способности удовлетворить ее. Однажды он поймал себя на том, что стал больше концентрироваться не на удовольствии, а на необходимости просто выполнить свой супружеский долг. В конце концов Дон в этом смысле вообще

перестал на что-либо годиться.

Гарри М. много лет злоупотреблял алкоголем. После нескольких неудачных попыток добиться эрекции полового члена он стал испытывать все больший страх.

Джо С. -с женой от половой близости друг с другом всегда получали полное удовлетворение. Обратив внимание на то, что у Джо возникли проблемы с эрекцией, супруги обсудили это и договорились вместе посетить своего семейного врача.

Роджер А. впал в депрессию и утратил всякий интерес к сексу. Его жена не сумела ответить врачу на вопрос о том, что у него было первичным: депрессия или безразличие к сексу.

Описанные случаи не похожи друг на друга, хотя речь в них идет об одном и том же явлении - болезненной утрате мужской половой силы, известной под названием импотенция. Импотенцией называется неспособность мужа достичь эрекции полового члена или поддерживать ее определенное время в течение полового акта. В физиологическом отношении крови при эрекции в половой член нагнетается в 4-5 раз больше, чем в его обычном спавшемся состоянии.

Мужское бессилие (все равно какого происхождения) связано с тем, что сосудистые рефлекторные механизмы, с одной стороны, перестают обеспечивать нагнетание в половой член достаточного количества крови, а с другой - не могут удерживать имеющуюся в нем кровь, в то время как в норме слаженная работа обоих механизмов, нагнетания и удержания, делает половой член твердым и поддерживает эрекцию. Мужчина при импотенции может чувствовать половое возбуждение, вся беда в том, что его половой член не способен эрегировать ни при каких обстоятельствах. Бывает и так, что мужчина утрачивает эрекцию по ходу полового сношения в результате чего испытывает смятение и впадает в панику. Последний вариант развития болезненного состояния тоже относится к импотенции.

Самые обескураженные мужчины, которых я вижу у себя на приеме, - это те, кто приходят с жалобами на ослабление потенции. Однако надежда продолжает светить даже таким мужчинам, так как у большинства из них при правильном отношении и конструктивном подходе к возникшим проблемам половая сила, как правило, восстанавливается. При этом супружеские отношения у них могут даже улучшиться, поскольку решение связанных с импотенцией проблем требует такого преданного сотрудничества со стороны жены, что это способно существенно укрепить взаимопонимание супругов и обогатить их любовь яркими красками.

Доля мужчин, у которых эрекция и эякуляция не отмечалась бы ни разу в жизни, очень мала. Подавляющее большинство обращающихся к врачам по поводу импотенции до возникновения соответствующих затруднений имели отменную

эрекцию. Следует подчеркнуть, что импотенции "покорны" все возрасты, все расы, она встречается во всех социальных слоях и экономических группах. Рискую излишне упростить вопрос, я все же скажу, что обыкновенно импотенция вызывается теми мыслями человека, которые тревожат и беспокоят его. Человек с позитивной по отношению к сексу психической установкой редко страдает от подобного полового расстройства, хотя каждый мужчина когда-нибудь, да теряет способность к эрекции. Секс-терапевт Элен Каплан утверждает, что эпизоды с временной утратой эрекции и неспособностью закончить нормальный половой акт случаются в США с каждым вторым мужчиной.

Во многих случаях импотенции такие довольно обычные эпизоды с утратой эрекции порождают порочный круг, в котором начальная неудача ведет к тревоге, тревога ведет к большей неудаче, эта большая неудача несет с собой еще большую тревогу и так далее, пока импотенция не превратится, вытеснив приятные сексуальные переживания, в условный рефлекс. Если этот порочный круг не разомкнуть, то тревога преобразуется в панику - внезапный непреодолимый страх и смятение; и здесь наблюдается следующая закономерность: чем сильнее страх и душевное страдание, тем больше больной импотенцией старается избежать их, "отвернувшись" от жены, фактически вычеркнув секс из своей жизни.

Я считаю очень важным поделиться этой информацией с мужьями и женами, которые могут столкнуться с проблемой импотенции. Теперь же со страниц книги я хотел бы обратиться к тем из супругов, которые в той или иной мере испытывают подобные затруднения в половом общении. Те же, кто никогда не страдали от подобного расстройства здоровья, надеюсь, этот раздел книги внимательно прочтут, примут к сведению и затруднения способна уберечь от многих бед, которые могут длиться годами, если временным переживаниям позволить перерасти в стойкое нарушение здоровья. Дело в том, что во многих случаях фатального развития событий не происходит. Обыкновенный эпизод с утратой потенции, вероятнее всего, не будет иметь никаких последствий, если муж или жена не станут принимать такое временное расстройство за серьезную проблему.

Тогда почему же импотенция изводит, парализует и сгибает мужчин в бараний рог? Да потому, что это расстройство хорошенько запомнят. Благоразумная реакция на преходящие "подрубают под корень" мужское самоуважение, ахиллесову пяту всех мужчин. Исторически сложилось так, что половая сила рассматривалась и до сих пор рассматривается как синоним мужественности, признак настоящего мужчины. При импотенции страдает именно тот орган, который более всего связывается в сознании мужчины с мужеством. При одной только мысли о том, что ему больше не удастся удовлетворить любимую женщину по представлению о самом себе начинает угрожать "страшная опасность".

Культурологически мужчина изображался всегда готовым к сексу, как бы постоянно находящимся на грани внезапного, бурного проявления полового чувства. С таким стереотипом вынужден отождествлять себя любой мужчина.

При этом он терзается сомнениями что его собственный пыл и энтузиазм по силе, очевидно, ниже стандарта. Прибавьте сюда нарастающее давление на мужской пол в наши дни, когда многие женщины поглощены только собственными потребностями и, так сказать, любви простое упоение их не удовлетворяет вполне: они громко требуют всего того, в чем считают себя обделенными.

Чего стоят сомнительные, двусмысленные, а иногда и вообще опасные "руководства" по сексу (часто испытываешь просто неловкость при их чтении) с пропагандой новых подходов к теме чувственности. Неприятны также всяческие журнальные статейки по данной теме, которые публикуются в наше время и фактически превращают спальню человека в легко обозримую витрину, куда суют нос все, кому не лень, чтобы подсмотреть, как он, человек, исполняет свой супружеский долг. Одно к одному, и в лучшем случае под влиянием всего этого мужчина начинает потихоньку страдать от чувства неполноценности, а в худшем - у него развивается импотенция. И то, и другое связано с чувством неудовлетворенности и унижением.

Величайшая ошибка, которую совершает мужчина, начинающий тревожиться относительно своей половой силы, состоит в том, что он пытается не думать "об этом". Мужчина, который, не стесняясь, говорит о своих переживаниях и страхах любящей, понимающей жене и не стремится сразу обращаться за помощью медика-профессионала, как правило, легко и естественно преодолевает возникающие трудности сам.

Когда же импотенция не проходит сама по себе, мужчине следует обратиться к своему врачу и рассказать конкретно обо всем, что его тревожит, поскольку сами медики о таких вещах обыкновенно не догадываются. Когда врачу известно, с чем пришел к нему больной, естественно ожидать, что он назначит пациенту более тщательное медицинское обследование. Не исключено, что больному может понадобиться полное урологическое или эндокринологическое исследование. В 5-10% случаев встречается импотенция органического происхождения, так что специалист прежде всего попытается исключить именно "органику". Так, импотенция может оказаться осложнением нераспознанного диабета или определенного гормонального расстройства.

Говоря об импотенции, нельзя не затронуть тему сахарного диабета. Мастерс и Джонсон обнаружили, что 40-60% диабетиков страдают импотенцией, причем даже молодые и получающие активную терапию. Импотенция у больного сахарным диабетом развивается постепенно в течение 6-12 мес. По причине неполного повреждения нервных путей способность к нормальной эякуляции при сахарном диабете сохраняется почти у всех больных, хотя эрекция может исчезнуть полностью. Из этого следует, что забота, понимание, предупредительность жены весьма существенны, так как импотенция при сахарном диабете - одно из хронических болезненных состояний, при котором для достижения оргазма всегда нужна взаимная мануальная стимуляция. (Следует добавить, что приблизительно 35% больных диабетом женщин полностью теряют способность к оргазму. Поэтому женщины с подобного рода патологией должны знать, что им, принимающим обычное и активное участие в половом сношении,

наслаждающимся пылом и сексуальным удовлетворением мужей, достичь своего оргазма, увы, не по силам.)

Некоторым мужчинам в возрасте старше 50 лет помогают инъекции тестостерона (мужского полового гормона). Эффективно ли такое лечение, становится ясным после пробного курса. 100 мг инъекционного депонированного препарата тестостерона вводят 1 раз в неделю в течение 6 недель. Противопоказано принимать более (одного препарата в год, так как повышается риск заболевания раком предстательной железы. После указанного курса лечения рекомендуется тщательное и регулярное пальпаторное обследование простаты в течение 6 мес.

Если 6-недельное лечение тестостероном окажется эффективным, полезно продолжить инъекции этого гормона в меньшей дозе с частотой 1 раз в мес. Истины ради следует отметить, что многие врачи оценивают эффективность тестостерона при лечении импотенции как нулевую, если не считать воздействия чисто психологического фактора, который появляется в результате впрыскиваний.

Органические причины импотенции распознать не-трудно, и, пройдя медицинское обследование, по крайней мере 90% больных импотенцией утешаются тем, что никакой органической патологии у них не обнаружено, а проблема их в основном психологического свойства. Вот несколько других факторов, которые учитывает врач:

Утомление. Утомление является самой распространенной причиной ослабления полового влечения у здорового человека. Эпизодические неудачи с эрекцией "следствие утомления могут вызвать состояние импотенции. Многие мужчины приходят домой с работы такими уставшими от нервных и физических перегрузок, что у них просто не хватает силы для благополучного полового общения. Неудачная попытка добиться или, добившись, поддержать эрекцию, может включить цепную реакцию страха, который в конечном счете и приводит к состоянию импотенции. Профилактике импотенции, возникающей в результате утомления, помогает настрой обоих супругов, во-первых, на спокойное ожидание, пока ставший, обессиленный мужчина не наберется сил, и, во-вторых, на примирение с неизбежным фактом ослабления половой силы у мужчины средних лет. В данной ситуации жены могут помочь мужьям, убеждая их пораньше отправляться спать и решительно отказываться от деятельности, которая не дает им возможности полноценно отдыхать. Женам не следует настаивать на "выходах в свет", если на отчаянные поиски развлечений и снятия напряжения вне дома уходит много энергии. Эти часы можно провести наедине, наслаждаясь друг другом там, где помогают даже стены.

Чрезмерная полнота. Тучность мужа, жены или их обоих одновременно также истощает половую силу и желание. Чрезмерную полноту следует признать одним из самых частых препятствий к достижению необходимого сексуального возбуждения при половом общении. Полнота вредна и препятствует не только физическому контакту членов тела, она во многом мешает воображению, целенаправленному вниманию и эстетическим эмоциям во время интимной близости, оборачивается пониженной самооценкой и чувством неполноценности.

Алкоголь. Употребление спиртных напитков может до некоторой степени возбудить половое влечение, но вместе с тем и снизить способность осуществить половой акт и наслаждаться соитием. Поскольку алкоголь является веществом, угнетающим центральную нервную систему то он подавляет половую активность человека в той же мере, как и координацию движений и речи. У алкоголика (человека, утратившего контроль над употреблением спиртного) нормальной сексуальности почти не бывает. 90 % алкоголиков, допивающихся до цирроза печени, являются импотентами.

Медикаменты. Импотенция у мужчины, ведущего активную половую жизнь, может быть вызвана определенными медикаментами. Вот некоторые широко распространенные лекарства, которые способствуют развитию импотенции или ослаблению сексуального влечения причины:

- 1) психотропные средства, включая:
 - а) антидепрессанты - трициклические соединения
 - б) антидепрессанты - ингибиторы моноаминоксидазы
 - в) транквилизаторы
 - г) седативные препараты всех групп
 - д) производные барбитуровой кислоты
- 2) наркотические препараты, особенно амфетамины
- 3) препараты атропиноподобного действия
- 4) стероидные гормоны

Не забывайте, что употребление запрещенных наркотиков и психостимуляторов - а ныне на дворе эпоха лекарственного бума - является правонарушением. Необходимо рассказывать молодоженам о том, что в поисках возбуждения в одном они лишают себя другого, утрачивая столь драгоценные, трепетные мгновения жизни, доступные им в позитивном, благоприятно складывающемся половом общении в браке.

Депрессия. Для врача важно определить, что первично - депрессия или импотенция. При клинической депрессии отмечаются снижение аппетита, бессонница, радостные события не находят отклика, пропадает половое влечение и интерес к жизни как таковой. При этом заболевании почти все силы человека перед лицом постоянно испытываемого отчаяния направлены на выживание - отсюда неудивительно, что больной депрессией теряет интерес к вещам, доставлявшим ранее удовольствие. Осмотр психиатра и применение антидепрессивных лекарственных средств совершенно необходимы, и, как правило, это дает положительные результаты.

Иногда к депрессии приводят тягостные переживания жизненные трудности и невзгоды. Это может быть смерть друга, потеря работы и так далее. Депрессия очень часто приводит к импотенции, но при этом она остается более чем временным явлением. Бывает, что половое влечение пропадает на несколько месяцев после таких серьезных заболеваний, как инфаркт миокарда или другие

нарушения мозгового кровообращения, если он осложняются депрессией.

Другие отрицательные эмоции. Любые отрицательные эмоции, например, гнев или чувство ревности, которые мешают мужчине направлять свои мысли, внимание ни интимную близость, истощают половую силу и приводят к импотенции. Избежать многих негативных эмоций можно, следуя библейским принципам. Если супружеские конфликты разрешать немедленно и плодотворно, то не нашедшая выхода враждебность вряд ли отразится на половом общении супругов. Когда пара идет на половое сближение свободно, это хороший знак того, что супругам удалось справиться с затаенной агрессией.

Страх в связи с утратой мужской силы. Мужчине, достигшему 50 лет, следует примириться с тем фактом, что у него возникает естественное снижение половой силы. Стараясь добиться тех же результатов, что и в 20-летнем возрасте, и испытывая при этом горечь поражения, он начнет временами страдать от приступов острой тревоги. Напротив, гармонически приспособившись к малым физиологическим переменам в организме, он будет наслаждаться сексом в течение еще долгих лет жизни. Утрата определенной доли бывшего юношеского пыла обернется для такого мужчины способностью делиться своей любовью более зрело, выразительно, искусно.

Любой чрезвычайный стресс. Любой стресс в жизни мужчины может вылиться в импотенцию. В конце концов, даже само слово импотенция прямо указывает и слабость, немощь, недееспособность, недостаток силы, крепости и мужества. Когда в результате стресса подобные чувства овладевают мужчиной, то, вполне естественно, сексуальная функция становится уязвимой мишенью. Невредно напомнить, что никому еще не удавалось произвольно управлять эрекцией. Мужчина, который чувствует ровное напряжение и пытается усилить эрекцию полового члена, ни за что не справится с этим делом. Расслабление и концентрация на приятных ощущениях без всякого насилия над своим телом является лучшим и единственным подходом в подобной ситуации.

Отношение к сексу как чему-то греховному. Иногда мальчика воспитывают, постоянно внушая ему ложную систему взглядов о том, что секс - это грех, преступление, порок. Такой мальчик, возмужав и женившись, начинает испытывать неосознанное чувство вины, как будто совершает нечто недозволенное, причем он может бояться даже прикоснуться к своей супруге. Нормальная сексуальная реакция у такого человека срывается, поскольку часть его личности, отвечающая за самоконтроль и самокритику, отказывается допустить эрекцию; пусковой механизм полового рефлекса подавляется, и эрекции полового члена не происходит. Конечно же, во сне, а иногда и по утрам, как у большинства здоровых мужчин, у него будет появляться эрекция. Его импотенция является психогенной, и устранить ее может только специалист. Необходим также правильный подход к пониманию Слова Божьего.

Недостаточный опыт. Иногда в самом начале брака молодой и неопытный муж в поте лица своего старается ввести половой член во влагалище, но в результате подобного усердия... у него пропадает эрекция. Утратив эрекцию, он становится

таким чувствительным, что начинает реагировать даже на самые незначительные внешние воздействия, и вот это как раз и может вызвать у него импотенцию. Мужчина чувствует себя глупо; его самоуважения наносится громадный ущерб. Кроме того, он перестает концентрироваться на приятных ощущениях всякий раз когда ему нужно заниматься поисками места введения полового члена. Вот почему всегда, даже когда у мужа нет никаких проблем с потенцией, жена должна помогать и направляя половой член. Ей-то лучше знать, что к чему

Важнейшая проблема

Если отвлечься от конкретных проявлений импотенции, можно вычленив важнейшую проблему мужского бессилия. Она состоит в весьма сильной поглощенности мужа своей способностью (или неспособностью) добиться и поддерживать эрекцию. Он пребывает постоянно под дамокловым мечом ужаса потерпеть поражение в этой сфере. Он концентрируется на своих телесных реакциях, становясь одновременно и зрителем, и главным действующим лицом на спектакле, представляющем его интимную близость. Это продолжается до тех пор, пока чувство неловкости, смущения не расстроит всей радости его, и самоотдачи, и ощущения наслаждения. Он пытается, но безуспешно, командовать своими сексуальными реакциями, а они откликаются лишь только на желание и стимуляцию. Он становится похожим на человека, который ничего не способен делать правильно. "Я сегодня неловок", - жалуется такой мужчина и тем самым обращается все больше к своим поражениям, а не к победам. Постепенно встревоженный муж становится застенчивым любовником. Будучи неловким, он так концентрируется на своем неумении, что перестает замечать все остальное. Застенчивость - всегда ведь еще и самообман. Застенчивость порождает неудовлетворенность всем и вся, но особенно - интимной близостью. Из-за неловкости и смущения половое общение наполняется чувством страха, которое действует как истинный злодей, тайно и незаметно. К сожалению, без специального лечения от такого страха уже не избавиться.

Что же происходит с женой во время развития импотенции у мужа? Она может занять одну из трех позиций (1) чувствовать себя отвергнутой и принимать вину на себя; (2) чувствовать себя отвергнутой и реагировать враждебно; (3) постараться понять мужа и с готовностью с любовью помочь ему (при том условии, что найдется кто-нибудь, кто подскажет ей, как это сделать).

Мне трудно даже выразить, каким важнейшим, ключевым, единственным помощником в излечении может стать любящая жена для мужа. Сотрудничество такого заботливого партнера в восстановлении мужской силы нельзя недооценивать. Когда я вижу, что жена готова работать с мужем - преданно и самозабвенно, проявляя искреннюю заботу больше о нем, чем о себе, - крепнет моя уверенность в том, что такой муж непременно излечится.

Рассмотрим ситуацию, когда жена чувствует себя отвергнутой, да еще и виноватой в этом. Такая женщина рассматривает импотенцию мужа как нежелание вступать с ней в связь, тогда как в реальности существует совсем другая проблема. Она может считать импотенцию мужа доказательством своей собственной неполноценности как женщины, в то время как его половая слабость

вовсе не говорит об отсутствии у него заинтересованности в ней. На самом деле, мужчины более склонны страшиться поражений в интимной близости с женщинами, которых они любят, в то время как половой акт с нелюбимыми женщинами у них происходит нормально. Кто-то сказал, что любовь и эрекция - вовсе не синонимы.

Расстроенный муж такой женщины может сильно желать ее, и все равно эрекции у него не будет. Поэтому я внушаю женщинам - научитесь благоразумно относиться к себе, своему мужу и к ситуации в целом. Когда вы избавитесь от чувства унижения, а вместо этого представите себя на месте мужа и начнете сотрудничать с ним ради его исцеления, тогда вы станете эмоционально более зрелой, и эта зрелость сделает вас более, чем когда бы то ни было, желанной для него.

Я заметил, что женщины, которые больше всего жалуются на то, что мужа не могут их удовлетворить сексуально называются неспособными сотрудничать, когда возникает необходимость поработать вместе с мужем

Разрешения общей проблемы. Недружелюбной, враждебно настроенной жене хочется указать на то, что она обманывает только себя, ибо она и ее муж, надежды которого она не оправдывает, продолжают оставаться в очах Божьих одной плотью. Помогая мужу, она сослужит добрую службу самой себе и, возможно, наувившись давать найдет наконец любовь, которую внутренне жаждет.

Женщине зрелой, целеустремленной, нежной и отзывчивой я говорю, что она способна творить чудеса - и она творит их! В процессе полового общения, даже без полового акта, может быть много взаимного удовлетворения.

Двое начинают с того, что у них есть определенная парная проблема, которую легче и проще решить вдвоем. По мере приближения к ее разрешению они избавляются от комплекса неполноценности. Что за дар уметь и хотеть отдавать!

Проблема импотенции разрешается с помощью трех методических приемов, которые для более легкого запоминания можно обозначить "тремя П": переговоры, прикосновения и приставания (техника "teasing" - прим. перев.)

Переговоры восстанавливают духовную связь, тесную дружбу, сочувствие друг к другу вместо отчуждения и разочарования. Жена должна помочь мужу выразить слова ми свои страхи. Заговор молчания при этом нарушается и мужчина объясняет ей все, что он ощущает. Поскольку каждый из супругов открыт для чувств другого, устанавливается атмосфера взаимопонимания и единства.

Прикосновения используются для возобновления физической связи, телесных контактов, которые ранее заключались, поскольку супруг до сих пор отодвигался в свой край постели, страдая от разочарований. Теперь муж и жена вновь учатся наслаждаться радостью и удовольствиями любви, объятий, ласк и совместного пребывания в постели.

Приставания предполагают такой тип полового общения, к которому можно приступить, когда муж еще не способен (или думает, что не способен) достичь эрекции. Супружеская пара договаривается проводить некоторое время вместе и удовлетворять друг друга, не настаивая на половом акте. Замечательно, если муж использует вновь возникшие между ним и женой духовные и физические связи чтобы конкретно, определенно говорить ей о том, что доставляет ему удовольствие. Ее тело отдается ему, и, наоборот, его тело - ей. Они наслаждаются, лаская друг друга в любовной игре и не рассчитывают ни на что иное. Жене не нужно требовать от мужа никакого возбуждения; некоторые секс-терапевты полагают, что супружеская пара должна договориться о запрете полового акта и оргазма на протяжении нескольких дней.

Супругам следует научиться расслабляться вместе, в теплой, интимной обстановке, пока муж учится отпускать организм с его реакциями в "автономное плавание". При проведении непринужденной эротической стимуляции без полового сношения эрекция полового члена будет прибывать и убывать. Муж обнаружит, что если эрекция появилась, то обязательно и возобновится. Наблюдение того, как эрекция возникает и исчезает, есть важная часть процесса тренировки супругов, поскольку оба убеждаются на опыте в том, что их сотрудничество восстанавливает эрекцию.

Со временем муж найдет удовольствие в стимуляции клитора жены. Когда он почувствует, что готов к половому сношению, жена вводит его половой член. И если половой член мужа эрегировал только частично, она может "протолкнуть" его к себе во влагалище, так как последующая его стимуляция часто усиливает и поддерживает эрекцию.

Считается, что позиция "мужчина сверху" является наилучшей среди всех прочих, удовлетворяющей и стимулирующей позицией для мужчин, испытывающих затруднения с эрекцией.

Занимаясь любовью, никогда не "пришпоривайте коня". На то чтобы восстановить сексуальную силу, выдерется достаточное количество времени, поэтому любовную игру нужно вести в максимально непринужденной, приятной и чувственной манере. Безусловно, следует обеспечить себе полное уединение. Жена должна облачиться в самое привлекательное белье (ночной рубашки может вообще не быть), а муж - вспомнить самые ласковые милые слова, с которыми он когда-либо обращался к жене. Здесь важно заметить, что некоторые уменьшительно-ласкательные имена могут быть весьма расхолаживающими (Вы когда-нибудь слышали, как муж называет свою жену "мамочкой"? Очень часто, называя ее так, он бессознательно представляет свою жену матерью и теряет к ней всякий сексуальный интерес.)

Легкая стимуляция и эротический контакт обращаю! течение импотенции вспять, при этом успех порождает еще больший успех. Мужу следует понять, однако, что страх потерпеть фиаско в сексуальной сфере может вернуться в любое время, например, когда он окажется в стрессовой ситуации. Излечиться от мужского бессилия он может, как и в первый раз, обратившись к жене (которая разделит его

страхи), найдя уют и сладость в ее объятиях. расслабившись и ничего не заставляя себя делать.

Жена должна тщательно следить за собой, чтобы никак не унижить мужа, не давить на него, не высказывать никаких суждений относительно его половой способности. Ей надо быть начеку, чтобы успевать откликаться и его запросы немедленно, и в то же время оставаться соблазнительной и не действовать как механическая кукла. Возможно, что кроме борьбы с проблемой импотенции муж и жена решат сообща еще и сверхзадачу, что сотрудничая и угождая друг другу, они найдут взаимное удовлетворение значительно большее, чем когда-либо прежде, еще до того, как у них начались проблемы с эрекцией.

Излечимость импотенции по данным светских терапевтов составляет 50-75%. У меня нет точной статистики, но я заметил, что излечимость у мужей-христиан значительно выше, когда они взывают к Господу, а силу борьбы с главным злодеем, страхом фиаско, восполняют из сверхъестественного источника. Бог дарует нам чувства несравненно более сильные, чем дух боязни, спокойное осознание этого факта дает мужу-христианину неизменность, постоянство в своих склонностях и свободу которые способны разрешить все проблемы его импотенции. Библия утверждает: "Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия" (2 Тим. 1:7).

Всякая ситуация в жизни, в которой мы видим свою несостоятельность, становится поводом узреть обещанную нам силу свыше. Наш Господь Иисус Христос готов помогать нам всегда - и в великом, и в малом, чтобы восполнить наши потребности, если мы в простоте сердечной уповаем на Него!

Глава 9. "Идеальная" жена

(Гей Уит)

Читать вам одну из серьезных лекций на тему как стать идеальной женой я вовсе не собираюсь! Не имею в виду я того, что сама как-то приблизилась к этому заветному стоянию, или того, что вы, овладев техникой некоего тренинга, причем не прилагая особых усилий, сделаетесь сальными женами.

Название главы со словом идеальная в кавычках должно навести вас на мысль о том, что я буду вкладывать в вас понятие идеальный несколько иной смысл, отличный от возвышенных значений, которые перечислены в словаре Уэбстера:

"безупречный, превосходный" (Это я-то?) "хорошо подготовленный, достигший совершенства" (Едва ли!) "дающий наибольший эффект, более совершенный" (Возможно, только временами.) "имеющий все необходимые достоинства, положительные качества" (Ну уж нет.)

Однако последнее определение все-таки заставляет призадуматься: иметь все необходимые достоинства... чтобы убедить мужа в том, что ты для него - идеальная жена. Вот оно! Это как раз то, о чем пойдет речь в этой главе.

Мы отдаем себе отчет, что назвать нас идеальными женами нельзя. Увы, и для наших мужей это тоже не секрет. Но в наших, женских силах радовать их, давая им повод всегда думать о нас как об идеальных, поскольку в известных мелочах и деталях, которые высоко значимы для них, мы научились их ублажать! Я решительно утверждаю, что речь идет вовсе не о женском притворстве" лицемерии и прочих манипуляциях, единственная цель которых - одурманить мужей и заставить их поклоняться себе. Наших мужей на мякине не проведешь. Главное - удовлетворять их, и не просто удовлетворять но ублажать как можно более достойно, ублажать согласно тому образу, которому благоволит Господь, поскольку образ, находящий благоволение в очах Божьих, есть путь служения, указанный нам в Новом Завете: "А мы - рабы ваши для Иисуса" (2 Кор. 4:5).

Конечно, это совсем не значит, что нужно чувствовать себя прислугой мужа. Служение супругу для Иисуса не требует от нас раболепия и униженности вавилонской рабыни или прачки восемнадцатого века. Служение мужу для Христа начинается с привычки думать прежде о нем, а не позволять своему Я поглотить вас целиком и полностью. Это значит постоянно искать возможность помочь мужу, сделать ему что-то приятное.

Как сказано в 31-й главе Книги Притчей, такая жена "воздаст ему добром, а не злом, во все дни жизни своей". Я выработала для себя внутренние установки поведения, которое удовлетворяет моего супруга: там, где мы с ним отец и мать, он - глава, а где муж и жена, он - повелитель. После Господа более всего я хочу служить своему супругу, поскольку надо мною после Христа - только он. Посему почитать его своим "господином" представляется мне моей отрадой и моим превосходством. И здесь я полностью согласна с апостолом Петром, который в 1 Послании учит христианских жен принаравливаться к своим мужьям, учит "нетленной красоте кроткого и боязливого духа, что весьма драгоценно пред Богом" (1 Пет. 4) и продолжает, указывая на поведение Сарры как на пример, достойный подражания: "Так Сарра повиновалась Аврааму, называя его господином..." (1 Пет. 3:6).

Награда за такое поведение упоминалась в одной из предыдущих глав, однако невредно было бы напомнить о ней и здесь. Чем больше вы угождаете супругу, тем сильнее у него возгорается желание сделать вам что-то приятное. Но чем больше он ублажает вас, тем более вы счастливы и удовлетворены и стараетесь угождать ему вновь и вновь, чтобы наполнить счастьем и его жизнь. Такова чудесная последовательность событий, возникающих в ответ на то или иное действие мужа или жены. Мы называем такую последовательность периодом или кругом, поскольку круг бесконечен. Однажды пройдя по такому кругу любви, выйти из него никому не захочется. Вот почему, несмотря на то что наши мужья прекрасно знают о наших человеческих слабостях, их вполне устроит все, что бы мы ни сделали. Мы уже доказали им, что мы для них - именно то, что надо.

Что же касается непосредственно полового общения, то мы обязаны находить удовольствие в сексе, чтобы доставлять радость своим мужьям. Мужчины, считающие свой опыт изысканным и утонченным, утверждают, что находят

отраду в половом общении с женой именно из-за удовольствия видеть то, как она от супружеских ласк возбуждается и приходит в экстаз. Мало кто из мужей не понимает, что половое общение в браке предназначено для чего-то значительно большего, чем совокупление из простейшего мотива удовлетворения физиологических потребностей, для чего вполне сгодится пассивная, уставная или покорная жена. Мужчины во время интимной близости хотят видеть своих жен в экстазе от проявленного ими искусства любви. Тем не менее, согласно статистике, только 40% супружеских пар испытывают при половом общении постоянное и максимальное удовлетворение через сексуальную разрядку.

В связи с тем что я преподаю на семинарах технику секса в браке, женщины часто делятся со мной своими разочарованиями и желаниями. Они понимают, конечно что хорошей сексуальной совместимости в браке у них не было и нет, и сомневаются, что это когда-нибудь случится. И они несчастливы.

По опыту консультативной работы, а также на основании Писания, д-р Уит и я полагаем, что хороший секс - это настоятельная необходимость, условие, без которого хороший брак немыслим. Может быть, это не самое главное, но когда кто-то из партнеров лишен полового общения или испытывает неудовлетворенность, это вырастает в большую проблему. Несомненно, приносящее отраду половое общение способно укрепить всякий брак. Так оно и есть, поскольку единство в интимной сфере является лакмусовой бумажкой, свидетельствующей о том, что прочны и все остальные элементы супружеского союза.

Секс в наши дни, с одной стороны, у всех на слуху и стал притчей во языцех; с другой - к нам часто обращаются женщины, которые состоят в браке до 30 лет, но не могут твердо заявить, что хотя бы один раз в жизни испытали то, что называется сексуальной кульминацией. Открытое обсуждение сексуальных вопросов, которое встречается теперь во множестве журналов, до сих пор не принесло таким женщинам никакой помощи. И вот, чтобы не превратить наш труд в одну из многочисленных и бесполезных публикаций по этому вопросу, а также учитывая, что нашим читателям и читательницам нужно (без этого никуда не денешься) воспринять, осознать, "переварить" определенные закономерности сексуальных переживаний: возбуждения, реактивности и разрядки, мы решили сделать нашу книгу достаточно своеобразной.

Изложенные в книге "Предназначено для отрады" материалы, если их правильно использовать в деле, помогут разрешить не менее половины всех проблем неудовлетворенных женщин и их мужей. Львиную долю того, что так и остается неразрешенным, несут в себе проблемы определенных установок и коммуникаций. Некоторые консультанты утверждают, что около 80% затруднений сосредоточено именно в этих двух проблемных сферах.

Оценка. Я предлагаю ее для тех, кто на самом деле хочет улучшить половое общение с мужем, или тех, кто признает (без особого энтузиазма), что все это весьма важно для их мужей. Сначала критически оцените собственные установки! Нужно побыть некоторое время в одиночестве, чтобы решить, как вы относитесь

к сексу вообще и к мужу как к возлюбленному в частности. По ходу такого внутреннего исследования вы будете постоянно сталкиваться с необходимостью самооценки, поскольку без нее общая картина вашей проблемной ситуации получится неясной.

Начните с отношения к половому общению в целом:

- О чем вы думаете, когда читаете или слышите слово "секс"?
- Что за образ всплывает в вашем сознании при этом?
- Нечто теплое, нежное, мягкое?
- Или что-то неприятное, мерзкое, отталкивающее?
- Как вы относились к сексу до брака?
- Обсуждала ли с вами ваша мать сексуальные проблемы задолго до вашего бракосочетания?
- Говорила ли она вам об этом хоть что-нибудь?
- Быть может, вы полагали, что все о сексе должен знать муж, а получилось так, что он тоже всего не знает?
- Сохранились ли у вас предубеждения и "тормоза" в отношении секса до сих пор?
- Вступаете ли вы в половое общение, исполняя свой дружеский долг, или предвкушаете его как наслаждение?
- Отзываетесь ли вы на любовные ласки мужа с желанием или отворачиваетесь в надежде на то, что он поостынет и перестанет "приставать"?
- Не разочаровал ли вас и не отбил ли у вас интереса к половой жизни медовый месяц?
- Не породил ли он у вас безрадостного отношения к сексу, которое существует и до сих пор?

Мне просто не припомнить всех женщин (так много их было), которые откровенно говорили мне о том, что начало их брака было исполнено чувством неудовлетворенности от несбывшихся ожиданий и надежд: "Никакой романтики, никаких чудес, все приземлено и безнадежно!" Согласны ли вы и дальше мириться с такими установками (которые, не исключено, все еще продолжают играть важную роль в формировании ваших реакций), хотя и понимаете, что все трудности, которые испытываете вы и ваш муж, может быть, связаны с сексуальной безграмотностью и несбывшимися мечтами, на тот момент совершенно неисполнимыми? Любовная беллетристика внушает, что если вы муж и жена, то все сексуальные реакции проявятся у вас сами собой, однако так ли все просто на самом деле? Половое сношение не есть проявление инстинкта. Чтобы создать неповторимую, индивидуальную модель полового общения, требуется время.

Существует интересная методика оценки роли женщины в творческом процессе физической близости. Ее предложила писательница Ширли Райз в книге "Интимная близость в браке". Она говорит, что мы, женщины должны измерять свою физическую любовь к мужьям меркой великой 13-й главы из 1 Писания к Коринфянам, посвященной любви. Оцените себя. При этом не забывайте, что в данном случае речь идет о физической близости. Долготерпит ли ваша любовь (в

физическом отношении) и милосердствует ли? Никогда не завидует и не ревнует? Не превозносится? Не гордится? Никогда не бесчинствует? Не ищет своего? Не настаивает на своих правах? Не обижается? Не припоминает прошлых обид? Не раздражается? Не мыслит зла? Всегда ли она не радуется неправде, а сорадуется истине? Верит ли она всегда в лучшее в муже?

Какая строгая мерка! Никто не способен на такую любовь, если он не знает любви Божьей. Но, слава Богу, мы, возрожденные во Христе женщины, можем исполняться силой свыше, чтобы устранить любые вредные установки из тех, что найдем в результате самооценки.

Продолжим процесс оценки собственной личности размышлением о том, как вы относитесь к самой себе. Принимаете ли себя такой, как есть? Или в глубине души считаете себя непривлекательной? Толстой или худой? Полагаете ли вы, что у вас слишком большие бедра или тонкие ноги? Или у вас недостаточно полные груди? (Причем вы знаете, что мужчины любят полные груди.)

Занимаясь любовью с мужем, не стараетесь ли вы спрятаться под большим покрывалом или выключить светильники, опасаясь, что он увидит ваши изъяны? Разве не влияет все это на ваше поведение во время полового акта? Из-за этого вы чувствуете себя не в своей тарелке; забыть о своем внешнем виде вы не можете никак!

Мало кто из нас не осознает того, что не имеет форм, сравнимых с формами Рейчел Уэлш или легендарной Мэрилин Монро. Почему-то нам иногда кажется, что мужья не могут считать нас прекрасными и желанными, когда у нас такие смешные и нескладные телесные оболочки. Я уверена, что немногим женщинам достанет мужества признаться в таких мыслях. Проблема осложняется, если ваш муж - один из тех скупых на слово мужчин, которые никогда не ободрят вас и не похвалят. Тем не менее, женщина, чувствуя себя прекрасной, останется для мужа прекрасной и в атмосфере интимной близости, потому что во время полового акта она более всего раскованна и все ее действия спонтанны. Если никогда не забывать того, что наши мужья выбрали именно нас, а вовсе не эту Рейчел, и отвечать им с нежностью, они перестанут замечать наши недостатки.

С другой стороны, оценивая себя, каждая женщина должна задаться следующим вопросом: "Принимаю ли я своего мужа таким, каков он есть?" Не только с точки зрения его внешности, но и по характеру, темпераменту, сильным и слабым сторонам его личности и даже по тому сколько он зарабатывает. Отдаете ли вы себе отчет в том что это влияет на то, как вы отзываетесь на действия мужа во время физической близости или на ваше отношение к нему в любых других обстоятельствах? Когда вы унижаете его словом или делом, именно вы наносите сокрушительный урон супружеским отношениям.

Когда же вы принимаете мужа таким, каков он есть в действительности, благосклонно, вы заняты его "плюсами". Ведь совсем нетрудно сказать ему комплимент, любезно отозваться о его талантах. Женщины всегда находятся в положении принимающих, но они могут изменить очень многое. А что, если вы

сообщите мужу о своей радости просто оттого, что он знает, как починить автомобиль или моет его сам? О том, как вы довольны тем, что он внимательно и заботливо относится к вашим родителям? Или как вы восхищаетесь его вкусом в выборе одежды? Или о вашей радости быть женой такого, как он, силача и мудреца, способного дать толковый совет, когда вам нужно? Или вообще за нечто, имеющееся только у вашего мужа? Супруги, уважающие друг друга и показывающие это, - всегда равноправные участники творческого процесса по созданию прекрасных, гармонических половых отношений. Проблемы могут появляться и у них. однако они, скорее всего, окажутся временными затруднениями физиологического свойства, которые связаны с изучением привычек и темперамента друг друга. Все это легко разрешимо, особенно если есть необходимая информация.

Духовная связь, искренняя дружба и полное взаимопонимание. После пересмотра установок самое время подумать о вашем сочувствии и понимании друг друга с полуслова. Секс без духовной связи малопривлекателен. Во время самого полового сношения вы можете поддерживать и невербальную связь. Может быть, вы уже научились делать то, что предлагают специалисты по секс-терапии: класть свою руку на руку мужа в знак того, что вы нуждаетесь в стимуляции. Если он грубоват или излишне деликатен, свое отношение к этому вы можете показать с помощью того же жеста.

Есть способы без всяких слов передать мужу, что вы готовы к половому сношению. Но и тогда перед соитием хорошо бы сообщить мужу о своих потребностях откровенно и недвусмысленно. И у него могут быть нужды, о которых он хотел бы рассказать вам. Если вы стремитесь достичь оргазма, но у вас не получается, попросите мужа произвести мануальную стимуляцию, которая обеспечит вам необходимую разрядку. Удивительно, какими молчаливыми мы, женщины, бываем, когда речь заходит о некоторых важных вещах, например, о половом акте! Мы молча желаем, молча страдаем, молча надеемся на то, что уж в этот раз все будет по-другому, что именно сегодня муж сделает то, чего мы жаждем. Но почему бы просто не сказать ему об этом?

Рассуждая о духовной общности мужа и жены, позвольте мне предупредить вас об одной вещи, которую лучше не делать. Некоторые женщины из желания угодить мужу (или по иным причинам) годами, ни разу не пережив оргазма, притворяются, что с избытком удовлетворены тем, как он "дирижирует" половым сношением. Теперь, когда в массовой периодике широко обсуждаются вопросы достижения оргазма, такие женщины прекрасно понимают, что оргазм для них не является чем-то запретным и недостижимым, вот только бы муж знал, что нужно делать. Но бедный супруг полагает, что он-то все эти годы делал то, что нужно. Некоторые женщины в порыве откровенности рассказывают мужу, что на самом деле оргазма не испытывали, а лишь вводили его в заблуждение. Результаты этого могут быть разве что не катастрофическими.

Нам известны факты, когда у мужей после таких признаний наблюдались даже психические расстройства. Узнав о том, что их жены все время притворялись они испытывают к ним такое отвращение, что прекращают с ними всякие половые

отношения. Поняв, что жена обманывала его в этой сфере, муж начинает думать, что она могла постоянно притворяться и лгать точно так же и во всем остальном.

Я абсолютно убеждена, что в большинстве случаев мужу об этом лучше ничего не знать. Если вы сами себя загнали в угол подобным притворством, то именно вам следует мудро и со многими молитвами поработать над этим. Сделайте мужу несколько приятных предложений в смысле применения определенных сексуальных техник, о которых вы уже прочитали в этой книге. Не акцентируйте его внимания на том, что возбудить и удовлетворить вас ему все это время не удавалось. Если эти техники у вас пойдут, то у вас появится надежда на обретение прекрасного опыта неподдельных переживаний.

Установки и действие. Покончив с самооценкой, начинайте действовать. Бывает, и многие женщины прямо говорят об этом, что даже зная, насколько неверными являются их установки, они убеждают себя в невозможности их исправить. Человеку, утверждающему, что нечто ему не по силам, это нечто действительно становится не под силу. Он обречен на неудачу.

С другой стороны, женщина, наделенная силой свыше, способна перестроить свои установки. Как это происходит? Очень просто! Она открывает их пред Господом и начинает жить, говорить и делать все по Библии. Поймите, что удовлетворяя мужа, вы повинуетесь и угождаете Господу. Господь не сотворил вас пассивной; Он поможет вам измениться, если вы станете сотрудничать с Ним.

Вы вовсе не робот и не марионетка. И если вы знаете ту установку, которую следует сформировать, вы говорите себе: "Хорошо, силой Божьей, которая действует во мне, стану изменяться!" И просто начинаете делать это. Как женщина может прекратить грызть свои ногти? Не причитаниями о том, что ей не справиться, но приступив к делу, то есть просто прекратив их грызть. Тот же самый принцип применим и к перестройке установок в отношении любви, секса, брака и собственного мужа.

Имеется множество вещей, о которых вы могли бы задуматься, с тем чтобы сделать половое общение более приятным делом. Позвольте предложить вам "механизм" предвкушения - он будет полезен всем и всегда, но особенно в том случае, когда ваше отношение к переживаниям во время полового общения ошибочно. Романтическое предвосхищение секса, атмосфера которого создается в течение всего дня и находит счастливое разрешение в постели, во многом укрепляет любовные взаимоотношения. Ваш муж имеет возможность возбудить ваш интерес и усилить свое собственное предвосхищение. Например, когда он весьма многозначительно целует вас, уходя на работу, затем звонит вам в течение дня только потому, что думает о вас и скучает без вас. При этом создается основа вашего будущего положительного отношения к половому сношению в конце дня, после того, как дети крепко заснут.

Если мужу еще не известно, что сексуальная разрядка женщины во многом связана с предшествующим ухаживанием, быть может, это первое, о чем вы обязаны поговорить с ним. Предвкушая радость полового общения, не забудьте

распланировать свой день так, чтобы успеть приготовить пищу, позаботиться о детях, совершить другие дела, возложенные на вас, и выкроить время, которое вы могли бы провести наедине с мужем.

Лучший способ перестроить свое отношение к половому общению - это начать думать и действовать позитивно, поскольку положительные эмоции всегда сопровождаются правильными поступками. Если ваша проблема состоит в том, что вы долго не можете прийти в состояние возбуждения, начните предвосхищать (предвкушать) это как можно раньше, с момента пробуждения. Сосредоточьтесь на той мысли, что секс с вашим мужем - приятное занятие. Позднее, уже во время полового сношения, продолжайте думать: "Это полезно моему телу. Это доставляет удовольствие мне. Это то, что Бог сотворил для меня. Я хочу, чтобы моему мужу было хорошо; это становится счастливым переживанием. Я испытываю приятные и прекрасные ощущения..." Подобное самовнушение окажет существенную помощь, если даже муж и не дает вам пока ничего приятного. В таком случае предложите ему прочитать эту книгу, чтобы он научился мастерству удовлетворения жены!

Если вы хотите, чтобы половое общение стало отрадой для вас обоих, то возьмите на себя ответственность обеспечить свое половое удовлетворение и, не испытывая ложного стыда, открывайте перед мужем самые затаенные потребности. Будьте откровенны с мужем, если хотя бы отдаваться ему так, чтобы иметь самые приятные переживания. Придите к обоюдному соглашению о том, что отвержение какой-либо конкретной формы любовной игры; еще не есть отвержение личности, а только отказ от совершения определенного действия.

Каждый из вас должен откровенно говорить о своих потребностях и исполнять просьбы партнера, чтобы усиливать половое возбуждение. Мы, женщины, не стесняемся заявлять о своих желаниях иметь новое платье или новый ковер, но когда дело доходит до удовлетворения наших сексуальных потребностей, мы выглядим так, словно язык проглотили. Никогда не пренебрегайте обсуждением этой проблемы полагая, что она незначительна или мала.

По ходу интимной близости очень важно уметь концентрироваться. Если вы не научитесь сосредотачиваться, то даже механизм предвосхищения радости полового общения и перестройка установок в отношении секса и уберегут вас от излишнего отвлечения, и тогда вам придется всякий раз возрождать в себе половое возбуждение.

Не позволяйте себе лежа на брачном ложе вспоминать о суете минувшего дня, например, о том, что забыли вынуть мясо из морозильника. Вам нужно добиваться того, чтобы ваше тело и душа сотрудились. Концентрируйтесь на всем, что возбуждает ваше желание. Думайте о наслаждении, которое вы оба испытываете, когда обладаете друг Другом.

Проявите активность, и тогда вы станете получать большее наслаждение от интимной близости. Активность есть гарантия того, что внимание ваше не будет (во всяком случае, если и будет, то меньше) перескакивать с предмета на предмет,

как в состоянии пассивности. Не бойтесь ласкать своего мужа, когда он ласкает вас. Добиваясь оргазма, вы станете более чувствительной, и ваше тело начнет автоматически совершать необходимые движения, направленные на усиление полового возбуждения.

Кстати, вы когда-нибудь сами проявляли инициативу в половом общении? Редкий муж не придет в сильное половое возбуждение от такого предложения! Те странные личности, которые видят в половой инициативе жены скрытую угрозу для себя, часто страдают от комплекса половой неполноценности. Тим Тиммонс на своих семинарах, посвященных вопросам брака, говорит: "Омойте слезами его ноги... идите за ним... добивайтесь его". Не говоря ни слова, вы можете дать знать своему мужу, что он прекрасен и что вы находите его симпатичным и желанным. Быть может, с самого начала ваши с мужем взгляды на оптимальную частоту половых сношений отличались. Но все, чему вы оба отдаете предпочтение, и есть в вашем браке норма.

Если вам кажется, что мужу требуется слишком много секса, то задумайтесь-ка над таким призером. Вы - в пустыне и вас обуревают страшная жажда, вы, конечно, мечтаете о стакане воды, не правда ли? Это одна ситуация. А вот другая. Вы находитесь возле холодильника, за дверкой которого большой кувшин ледяной воды, и знаете, что можете открыть эту дверь, когда вам вздумается, происходит нечто - ваша жажда несколько притупляется. Быть может, причина, по которой ваш муж не способен думать ни о чем другом, кроме секса, кроется в том, что он по вашей милости находится "в пустыне" и "жаждет".

Рассмотрим такую ситуацию: вы переутомились и чувствуете себя привлекательной не больше старой калоши а тут муж пристает к вам со своим желанием. Мирские секс-терапевты советуют женам в подобных обстоятельствах держать наготове такой ответ: "Прости, но я на сегодня не рассчитывала".

Мое личное мнение, мнение жены-христианки, состоит в том что, не смотря на проявления своего телесного утомления, а уповая на Господа, мы способны обрести силу свыше, чтобы удовлетворить супруга. Когда мы просим у Бога силы и способности быть горячей и отзывчивой возлюбленной для мужа и верим, что Он поможет нам удовлетворить желание мужа, то чаще всего так и происходит. Более того, и мы сами, ублажая мужа, обретаем наслаждение. Суть дела в вашем отношении. Постарайтесь, пожалуйста, не походить на одну женщину, которая говорила мне: "Я никогда не отказывала ему", но при этом яснее ясного мрачный тон, с каким она высказывалась, выдавал ее, поскольку стремление отказать лежало у нее на сердце, и негативные чувства находили лазейку даже в манере произношения.

Когда вы чувствуете внутренний протест, услышав совет повиноваться мужу, то есть пойти наперекор своему естеству, помните, что беспрекословное подчинение нашему Господу и нашим мужьям естественным быть не может. Оно, это повиновение, - сверхъестественно, поскольку мы поступаем так не просто по своему желанию, выбору и доброй воле, но исполнившись силы свыше. В Псалме 39:9 сказано: "Я желаю исполнить волю Твою, Боже мой", - вот к чему должна

стремиться жена. Повиноваться всегда должны мы, а не нам.

Половое сношение, превращенное супругами в некий наскучивший ритуал, обычай или обряд, не способный принести никакого сексуального удовлетворения. Если вы с супругом занимаетесь любовью всегда в одно и то же время, не допуская некоторых второстепенных изменений или отклонений от установленного распорядка, если вы всегда совершаете соитие по одному привычному шаблону, то попробуйте переменить время, постарайтесь сделать иной приевшуюся совокупность способов, приемов обращения друг с другом. Жене, на которой лежит ответственность по планированию уклада семейной жизни, ничто не мешает наметить удобное для себя и мужа время, чтобы спокойно отдохнуть и подготовиться к интимной близости. Для хорошего полового общения мужу всегда нужны деятельная сила, настойчивость и целеустремленность, поэтому хорошо, когда жена может "по показаниям" ограждать его от излишнего утомления вследствие дополнительной общественной или иной деятельности.

Ваш внешний вид. Муж и жена получают от полового общения больше удовольствия, если внешность жены будет безупречной, если она окажется в состоянии удовлетворить самым строгим требованиям. Увы, такое не всегда возможно, особенно когда интимная близость происходит стихийно. И все же, отправляясь спать, муж с удовольствием отметит, что на вас свежее и привлекательное белье. В вас же, соответственно, окрепнет уверенность в том, что вы желанны мужу.

Тонкая ночная сорочка создаст ауру очарования. Бабусина ночная рубашка (бабуся ее сама давно бы выкинула в мусорное ведро) или старая футболка мужа, сохранившаяся еще со студенческих времен, вряд ли будет вам к лицу в ситуации интимной близости. Но если муж предпочитает видеть вас именно в таких вещах, то, несомненно, спать следует именно в них. Возможно, некоторые из вас находят, что мужа менее всего заботит то, что вы надели на себя, отправляясь в постель и это так на самом деле, скиньте с себя все, когда наступит время. И все же ваше чистое, с приятным запахом нарядное белье обязательно скажет вашему мужу, что, посвятив время половому общению с ним, вы решили расположить его к себе, возбудить его симпатию своим внешним видом и стать для него вожаком

Вы уже знаете, что на мужа сильное стимулирующее воздействие оказывает обнаженное женское тело, но, как говорится, хорошего должно быть понемногу. Зачастую хождение по дому в голом или полуголом виде является весьма дурной привычкой. Как признался мне один муж "Особенно пленительно не что иное, как обнаженная щиколотка".

Несомненно, очень важно быть пленительной и желанной для мужа всегда. Заметили ли вы, что когда сценаристы в телесериалах хотят показать финал брака, они выводят на сцену жен в безобразных халатах, со спутанными волосами. Другие признаки, говорящие о том, что браку пришел конец, это когда жена лихо начинает отражать все попытки мужа, стоит только ему выказать хоть чуть-чуть

свое желание; у нее при этом перекашивается лицо, а сама она ревет или стонет. А вот несколько "ключиков" от сердца мужа для жены, которая желает сделать ему приятное: 1) прелестный внешний вид; 2) улыбка; 3) никаких жалоб; 4) распростертые объятия, открытые только для него!

Имеются и другие способы удовлетворить мужа; эти способы весьма просты и, конечно же, знакомы вам, но напомнить о них все же следует. Уделяйте повышенное внимание эстетике и уюту своей спальни. Уборку дома проводите в послеобеденное время, чтобы всюду царил порядок, хотя времени на уборку никогда не хватает. Освежитесь еще до того, как муж вернется с работы. Приготовьте ему капусту, если она для него самый любимым овощ, а зеленый горошек уберите с глаз долой, если он так его ненавидит. Наденьте то голубое платье, которое ему нравится больше всего. Если он предпочитает засиживаться до позднего вечера, постарайтесь отдохнуть немного после обеда, чтобы оставаться с ним допоздна. Вели он любит футбол, полюбите его и вы. Вы делаете все это не потому, что вы безвольный, бесхарактерный человек, но потому, что вы желаете это делать.

Самое главное здесь что мудрая жена никогда не будет спорить. Она сделает все, чтобы муж чувствовал себя умиротворенным, удовлетворенным и счастливым. Для этого она станет милосердно уступать его желанию и непременно считаться с его мнением. Когда перед вами важная проблема, решайте ее соответственно ее достоинству, а не делайте из этого очередного повода для пререканий. Существует прекрасный совет женам. Нам следует постоянно помнить о том, что мудрые больше слушают и меньше говорят. Все это согласуется со Словом Божиим, обращенным к женам, чтобы принаравливались к мужьям.

Годы идут и, желая оставаться прекрасной для мужа, будьте особенно осторожны - не опускайтесь с возрастом и не полагайте, что, добившись удовлетворения мужа однажды, вы получили эту гарантию навсегда. Если наши мужья не хотят, чтобы мы толстели, нам следует избегать прибавки в весе именно на те лишние 5 кг в год, которые наносят сокрушительный урон нашей фигуре. Однако все-таки важнее не пренебрегать красотой внутренней, а не внешней.

Элис Пейнтер говорит, что когда женщине 60, ей уже ничем не поможешь, если она не прекрасна. И если ей 60, а она все еще не прекрасна, то во всем виновата она сама! Женщина внутренне жалкая, мелкая и пустая неизбежно выдаст это своим внешним обликом, своеобразной сетью морщин и выражением лица. Она выдаст это своими поступками, поспешными, отталкивающими, отвергающими, оскорбительными для мужа. Ее выдаст и голос - громкий или скрипучий, хнычущий или жалующийся, или просто насмешливый по тону. Женщина, которая знает, что она любима, женщина, которая любит Господа и мужа, не может не быть красивой.

Безграничные возможности христианской любви. Меня срашивают, как изменился мой брак с тех пор, как около 15 лет тому назад Эд и я стали христианами. Дистанция огромного размера! Прежде мы оба были эгоцентристами.

Той любви, о которой говорится в этой книге, у нас и было, потому что мы не старались угождать друг другу были абсолютно невежественны в понимании секса в свете Слова Божьего. Вместе мы жили неплохо, но самым сокровенным друг с другом не делились.

Теперь мы стали христианами и я знаю, что любовь которую питает ко мне Эд, того же рода, что и любовь которой меня любит Христос. Я чувствую себя под надежной охраной и в полной безопасности. Я знаю, что всегда могу поговорить с мужем и довериться его мудрости, поскольку он - духовный глава нашей семьи.

Мы настолько привыкли изливать свои сердца в совместной молитве, что теперь можем беспрепятственно и свободно говорить обо всем. Мы не боимся раскрыться друг перед другом, сообщить о своих провинностях, потому что знаем, что принимаем друг друга такими, какие мы есть, со всеми нашими недостатками, прегрешениями и со всеми чертами личности, заслуживающими одобрения. Как прекрасно знать, что отношение моего мужа ко мне не зависит от того, исполнила ли я свои обязанности или нет. Не важно, как плохо или как хорошо я сделала нечто, меня все равно продолжают любить. И это заставляет меня исполнять свой долг лучше.

Совершенны ли такие отношения? Во мне еще действуют иногда установки, которые трудно назвать праведными. И тогда я вынуждена давать задний ход и начинать все сначала, обратившись к Господу. Я знаю, что, как христианке, мне следует поступать только по-библейски. Мне не надо допускать свою плоть, древнюю природу к рулевому колесу, мне не надо по-ребячески и раздраженны реагировать на какие-то незначительные вещи, которые моя персона воспринимает как пренебрежение собой.

Действительно, когда я поостыну и поразмышляю немного, я начинаю понимать, что мой муж был просто занят поглощен чем-то другим. Когда он говорил мне что-то на мой взгляд обидное, он не имел в виду ничего такого что было мной неправильно понято. Я, как христианин выбираю повиновение Богу и угождение мужу. Мне не надо поступать иначе.

Мне хотелось бы думать, что мужья, прочитав эту главу, не забудут проявлять любовь и почтение к женам не только в спальне, но везде и всегда, обнимая, лаская и произнося добрые и нежные слова. Многие мужчины не осознают того, что их жены - это зеркало, которое точно отражает поведение мужей в отношении своих прекрасных половин.

Дети и приоритеты

Обсуждая проблемы семьи и брака, нельзя не сказать несколько слов о детях. Во-первых, дети должны занять совершенно определенное место в семейной "табели о рангах". Мужьям там предоставлено первое место, детям - только второе. Есть жены, которые заменяют мужей детьми; а когда дети вырастают и покидают родительский дом, получается, увы, что супругам нечего и сказать друг другу. Во-

вторых, дом - это место, где у детей формируются самые первые, начальные, но основные понятия о сексе. Лучшее сексуальное воспитание, которое могут получить дети, они приобретают, узнавая о любви мамы и папы друг к другу и наблюдая внешнее выражение той любви в нежной, тактичной форме.

Вот образец того, как возникают детские установки. Предположим, вы стоите у кухонной плиты и готовите ужин, а муж подходит и обнимает вас. Вы поворачиваетесь и негодуя говорите: "Отстань!" Маленькие Джон и Сюзи, играя поблизости, зорко наблюдают за происходящим. Вы понимаете, какой урок вы им преподали? Но вернемся к нашей сцене. Предположим, что муж подходит и обнимает вас, но на сей раз вы оборачиваетесь и мило улыбаетесь ему, и вы оба, протягивая друг к другу руки, обнимаетесь и обмениваетесь поцелуем. Он уходит, усаживается в кресло, чтобы вновь приняться за работу, а вы, напевая без слов незатейливую мелодию, готовите ужин. Однако при этом ваши дети получают совершенно иной урок!

Да, дети внимательно наблюдают за вашими действиями и перенимают, копируют ваши отношения. Если они видят, что вы с мужем относитесь друг к другу тепло и естественно, вероятнее всего, они вырастут любящими людьми, будут иметь совершенно нормальное, здоровое отношение к сексу. Быть может, тогда-то дети и доверятся вам и попросят помочь им подготовиться к свадьбе.

Совет для невест. У некоторые из читательниц, возможно, есть дочери-подростки, которые очень скоро (прежде, чем вы успеете подготовиться) задумаются о своем браке. Многие невесты делились со мной тем, что им не хватает определенных знаний про медовый месяц. В связи с этим я и включила в данную главу кое-какие необходимые советы. Все приготовления к свадьбе совершайте задолго до предстоящего события, чтобы избавиться от необходимости вести всевозможные дела, за которые вы несете ответственность, в последнюю минуту... Отправьтесь отдыхать... Это значит, никаких девичников до первых петухов накануне свадьбы и никаких мальчишников на протяжении всей ночи...

Запланируйте короткое, недалекое путешествие в первый же вечер... Убедитесь, что прихватили тубик K.-J Jelly... Не забудьте бумажные полотенца для соблюдения правил гигиены... Решите заранее, чего вам обоим следует ожидать от первой свадебной ночи... Подумайте, хотите ли вы побыстрее раздеться в спальне или "приплыть" туда подобно каравелле в своем великолепном negligee, так, чтобы муж просто упал от одного вашего вида.

Барьер стеснения перед обнаженными телами мужу и жене лучше всего разрушить сразу, в первую брачную ночь... Найдите возможность принять общий душ хотя бы раз во время недалекой свадебной поездки... О, да... прихватите и подсвечник со свечой, чтобы создать интимную атмосферу. Обретите душевный покой, освободившись от волнений, доставьте себе радость предвкушения того, как нежно вы станете любить и обладать друг другом.

Дорогие мои женщины! На "День предков" моему мужу приходит изысканная открытка. Это происходит каждый год, поскольку послание, заключенное в ней,

так прекрасно: "Моему супругу, благосклонному покровителю, защитнику и заступнику, возлюбленному, от которого у меня... ..ЗАХВАТЫВАЕТ ДУХ!"

И это правда! Я хочу, чтобы и вы поняли: правила, описанные в этой главе, работают, если их воплощать в жизнь. Когда вы овладеете искусством ублажать мужа, находя в этом и свою отраду, у вас от избытка чувств и сильных переживаний будет захватывать дух, по коже пойдут мурашки, вы обретете удовлетворение, какое только сможете пожелать. Так начните же с себя и со своего отношения к сексу!

Глава 10. Вся любовь, вся нежность, все желание

Некий космический пришелец, способный быстро изучить всю актуальную литературу по вопросам секса, с легкостью мог бы заключить, что земная любовь в браке состоит из цикла физиологических переживаний длительностью всего в несколько секунд. "Это и есть та отрада, которой добивается каждый?" - изумился бы он и задал себе резонный вопрос: "Если счастье в браке для земных созданий на этом кончается, то стоит ли игра свеч?"

Конечно же, все обстоит совершенно иначе. В отношениях мужа и жены кроме физиологических моментов присутствует нечто гораздо большее, ведь брак, по словам Роберта Херрика - это "вся любовь, вся нежность, все желание". Если люди из мира сего поглощены в основном изучением "технических" сторон полового общения, то многие христиане, обсуждая библейские нормы отношения между супругами (5 гл. Послания к Ефесеянам), исследуют смысл и значение только этих норм. Но мало кто интересуется срединной проблемой между физиологическими аспектами брака и нормами поведения, то есть "техническими" сторонами полового общения и не особо важными правилами поведения супругов, а тем, или иным образом взаимодействуют два человека, как влияют они в любви друг на друга, чтобы стать "одной плотью". Именно такая постановка вопроса поможет рассмотреть динамику формирования брачного союза.

Библия, заложив краеугольные камни супружеств (жертвенная любовь мужа и повиновение жены), оставляет много места нашей творческой мысли для понимания хода развития полового общения. Молчание Библии не подразумевает того, что последнее слово уже сказано. Наоборот, по Своей премудрости Всевышний позволяет каждому из Своих творений исследовать безграничные возможности, свойственные половому общению, Творцом которого является Он Сам. Безграничные возможности полового общения неким образом сходятся в том, что супруги приносят себя в жертву друг другу. Подобная жертва показывает, что они представляют собой по отдельности и чем они станут вместе.

Не пытаюсь объять необъятного, поскольку особенности каждого брака столь же неповторимы, как и личности супругов, можно сделать следующие замечания о динамике полового общения между мужем и женой.

Первое. Когда супруги преданы друг другу, их половая жизнь предполагает живость, искрометность, чувственность и постоянные перемены. При утомительно однообразном половом общении, не утоляя подспудных и сильных

желаний, супруги, случается, страдают от смутного чувства неудовлетворенности и нередко не осознают того, что их брак теряет нечто прекрасное. Это отсутствующее звено в цепи супружеских отношений как раз и есть спонтанное и активное выражение живой любви! В таких случаях супружеская любовь нуждается в ярких красках обновления или высвобождения.

Скучное однообразие в половом общении наступает иногда вследствие того, что кто-то из супругов опасается перемен и пытается в сфере половых отношений установить некую определенную модель, сделать ее гарантом безопасности в браке. Человек, который применяет подобные защитные меры, неосознанно обрекает себя на внутреннюю пустоту, проявляя при этом пренебрежение всей полнотой жизни. Остановить свой выбор на таком варианте развития полового общения - значит зарыть свои таланты из простого страха. Господь Иисус был недоволен таким отношением к дарам Божиим; вряд ли и ныне Ему будет приятно видеть мертвое, эмоционально безжизненное общение супругов.

Что способно делать половое общение живым и волнующим, так это радостная установка на взаимную разлуку. Именно такая установка ощущается в постоянно меняющихся отношениях Соломона и его невесты из Книги Песни Песней. Там описывается, как двое влюбленных испытывают периоды неопишуемой отрады, перемежающиеся превратностями судьбы, приливами и отливами чувств. Их отношения отнюдь не совершенны, так как Соломон и Суламита - просто люди. Когда Соломон желал Суламиту, она - не хотела, чтобы ее тревожили. Но вот возлюбленный отвернулся, и сердце девицы тут же обратилось к нему - она искала его до тех пор, пока счастливые влюбленные не соединились вновь. Их воссоединение ознаменовалось восхитительными переливами томного наслаждения, когда у него вырывались слова, порожденные сильным чувством: "Как ты прекрасна, как привлекательна, возлюбленная, твоею миловидностью..." - она горячо заверяла его, что восхищается только им.

Подобные мгновения почти идеальных взаимоотношений, которые временами устанавливаются между влюбленными, делают их коллекционерами, склонными ловить самые счастливые моменты и искать повторения полюбившихся ощущений. Конечно же, вспоминать их приятно, ограничив себя старым опытом, мы часто и не понимаем грядущих новых наслаждений, не предвкушаем новой отрады. Периоды, когда наши любовные связи дают от совершенства (и в этой оценке оба согласны), Тогда оставляют пространство для маневра, место для движения навстречу друг другу. Пока мы преданы друг другу не надо опасаться перемен в рамках брака, приливов и отливов в отношениях двух влюбленных, поскольку все это - признаки жизни.

К.С.Льюису удалось выразить суть подобных перемен в нескольких ярких фразах, описывающих его собственный брак: "Мы наслаждались любовью; мы восхищались всяким проявлением образа ее - любовью торжественной и веселой, романтической и реалистической, иногда столь же драматической, сколь и грозной, временами уютной и невыразительной, что твои шлепанцы. Зной, и тучки на небе и... никакой жажды" (из книги "Сохраненная печаль").

Наше второе замечание. Если половое общение в браке постоянно меняется, совершенствуется, значит, здесь не обходится без удовлетворения тех или иных потребностей обоих. Следовательно, не существует той неизменной роли, которую каждый из супругов в рамках сексуального опыта был бы обязан играть по некоему сценарию. Например, в ситуации полового сближения в принципе не может быть никакого "начальника". Любовь не потерпит жесткого господства одной половины над другой лишь на том основании, что муж считается нежным защитником жены. Когда говорится в общем смысле, что в семье жена обязана повиноваться мужу, не имеется в виду половое общение, в котором жене отводится лишь роль стороны, покорно ожидающей повелений мужа. У жены есть равное с мужем право начинать акт любви и приносить в общую копилку эмоционального опыта свой собственный, богатый поэзией и романтикой стиль поведения, манеру и привычки наслаждения.

Каждый из супругов должен вести себя совершенно естественно и в самой интимнейшей сфере брака, не пытаясь стеснить себя рамками одной, снова и снова исполняемой роли. Временами муж, оставаясь в другом сильной личностью, в интимной близости может, когда захочет, стать зависимым от жены и бесстрашно показать это ей. Жене иногда просто требуется убедиться в силе мужа и тогда она становится такой, какой она нужна ему и ищет исполнения того, в чем нуждается сама. Эмоциональная поддержка, необходимая каждому супругу, обеспечивается сообща. При таких взаимоотношениях надуманный секс будет выброшен за ненадобностью как чуждый нарост, не имеющий с реальностью ничего общего.

Несомненно, часть вашей отрады в половом общении - это счастливая возможность уединиться в своем алькове и предстать друг пред другом в полной красе, на которую вы оба способны, но которую никогда и ничем не продемонстрируете остальному миру. Роберт Браунинг сказал: "Благодарение Богу, что даже самый убогий из Его созданий хвалится двумя сторонами своей души: одной он открывается миру, чтобы бросить ему вызов, другой - любимой женщине, чтобы явить себя перед ней!" Только в присутствии верного партнера по браку мы можем быть самими собой, не думая ни о чем.

Остальные могут считать вас человеком тихим, сдержанным в проявлении чувств, скрытным, но наедине с супругом или супругой вам легко, приятно и весело. Вы вольны проявлять страсть или нежность, в зависимости от настроения быть и таким, и этаким, покровительствующим и зависимым, любящим поиграть и сдающимся на милость победителя.

В половом общении вы, как человек с особыми, только вам свойственными качествами, должны быть достаточно свободны, чтобы рано или поздно дать этим уникальным сторонам своей личности проявиться. И при этом, о чудо, выражая свои интересы, желания и мнения, вы всегда будете удовлетворять потребности не только свои, но и своего брачного партнера. "Как я люблю тебя?" - пишет Элизабет Баррет Браунинг в "Сонетах из Португалии", всемирно известном сборнике лирических стихов. "Я люблю, и мне хочется исполнять все твои желания днем, при свете солнца и ночью при свече до самой сокровенной,

безглагольной надобности".

Наше третье замечание касается формирования радостного отношения к занятиям супружеской любовью. Когда половое общение с брачным партнером есть нечто большее, чем простое развлечение - это прекрасный отдых, лучше всего снимающий напряжение, самый освежающий отдых из всех известных человеку, так как Сам Бог усмотрел его таким. Неудивительно, что секс называют любовной игрой. Это развлечение, а не обязанность он сопровождается высокой степенью эмоционального возбуждения, а вовсе не скукой; секс - нечто, о чем можно пофантазировать, а не мрачное переживание, которое по возможности, лучше не испытывать.

Интимная близость супругов должна быть и может быть кульминационным моментом любого обыкновенного дня, когда двое воссоединяются с тем, чтобы в любви друг друга освежиться, обновиться, укрыться от тревог и обид обыденной жизни. В эти минуты можно пережить чудесное расслабление, в котором Бог усмотрел вершину интимной близости, когда оба, муж и жена, испытывают сладостное облегчение.

Как грустно, что супружеские пары ищут развлечений где угодно на стороне, так никогда и не открыв себе полноту счастья, доступного им в собственной спальне. Супруги-христиане, пережившие такие отрадные мгновения, прославляют Бога за то, что Он приготовил для них.

Четвертое. Половое общение мужа с женой предполагает уникальную и счастливую возможность заботиться и быть ответственным за другого человека, причем самым совершенным из возможных способов. Бог предназначил мужу и жене любить тела друг друга, как свою собственность. Муж любит жену, а жена - мужа не как некое приспособление, которое используют ради своего удовольствия, а потом выбрасывают за ненадобностью, но как бесценное сокровище. Осознавая, как безгранично восхищается нами партнер по браку, мы начинаем испытывать чувство собственного достоинства.

К. С. Льюис заметил как-то, что даже его брэнная плоть "исполнилась. для него "иным смыслом", поскольку она превратилась в тело, принадлежащее не только ему, но и возлюбленной жене его! Внимательное отношение друг к другу и ответственность постепенно распространяются и на повседневные жизненные мелочи, вроде оплаты счетов и уборки помещений, покупки продуктов, приготовления обеда, а о конечном итоге - возникает постоянная забота друг о друге. И все же лучше начинать с чувственной любви к партнеру во время любовной игры, а затем проявить добре к нему отношение и в остальном.

В процессе интимной близости мы неизбежно приходим к мистическому единству. Быть двумя отдельными индивидами и в то же время сливаться в одно целое через психофизический (физиологический и духовный) акт - все это до конца непонятно. Однако нам дана эта привилегия - иметь такое чудесное переживание, привилегия познания полноты любви во время полового акта с помощью партнера по браку.

"Соитие... разрушает перегородки разделения и одиночества, сплавляет наши пристрастия, склонности и наши Я в одно, собирает обломки, осколки жизни в новое, единое существо", - писал Джордж Корнуэлл. То, что этот великий финал имеет место тогда, когда мы испытываем также острейшее из известных человеку переживаний экстаза, делает соитие, единение двух существ в одно целое чудом провидения.

Помимо всего прочего это переживание настолько уникально и поразительно индивидуально, оно единственное и ни с чем не сравнимое, его никому не под силу познать или разделить, прочувствовать за тебя. Никто не скажет нам, как поделиться этим переживанием с партнером по браку. Динамику, последовательность формирования своего поведения и эмоциональных реакций каждый из партнеров исследует, испытывает и приводит в гармонию до самой последней ступени совершенства, ему доступной, сам и только сам. Разнообразные явления и ощущения возникают по ходу этого процесса: спонтанность свобода самовыражения, установка на радостное предвосхищение удовлетворения, чувствительность, восприимчивость к ласкам и повиновение, ведущее к финальному аккорду. Но сказать точно, как такая динамика проявится в каждом конкретном случае, невозможно

Все глубже и шире познавая себя и своего возлюбленного вы лучше и полнее узнаете, как любить именно этого единственного человека. Как это удивительно, когда существуют "интимность... умеряющаяся легкостью прикосновений, ...партнеры... сообща плетущие узор и невидимо питающиеся этим", по словам Энни Морроу Линдбсрг "Дар моря"). Любовь, нежность и желание, которые вы станете дарить друг другу, будут яркой нитью радости, вплетенной в блеклые цвета повседневности.

"Секс остается сущностью в принципе неопределимой, необъяснимой и таинственной", - заметил Корнуэлл, завершая серию газетных очерков на эту тему. - "Секс подобен музыкальным пьесам Моцарта, смысл которых некий слушатель попросил композитора объяснить. Моцарт ответил: "Если бы я мог объяснить музыку словами. Я бы не писал музыки". Так же и тот, кто хотел бы понять динамику полового общения в браке, должен пережить связанный с ним опыт, причем таким образом, каким предназначил Бог, - спонтанно, свободно, приближаясь к пониманию Глава 11

Когда и как стать родителями: от замысла к исполнению

"Вот наследие от Господа: дети; награда от Него - плод чрева", - утверждал псалмопевец. "Что стрелы в руке сильного, то сыновья молодые. Блажен человек, который наполнил ими колчан свой!" (Пс. 126:3-5).

Всякое родившееся дитя следует принимать как подлинный дар от Бога. Лично я убежден в том, что если оба родителя - умные, духовно зрелые и опытные христиане, то им следует желать столько детей, сколько, по их мнению, они могли бы должным образом воспитать для плодотворной христианской жизни.

Если родители в деле подготовки детей к жизни, посвященной личному служению Богу, смогут отдавать отчет в своих действиях и поступках и отвечать за их возможные последствия, тогда они будут особенно счастливы и каждое их дитя устремится к цели Божьей, словно стрела из их колчана.

Бог несомненно и безусловно изливает Свои благословения на материнство и отцовство, однако, как многим из вас уже открылось, быть родителями - это значит давать, давать и снова давать, не помышляя о возмещении. Награда, обещанная Богом, приходит не по нашему требованию или желанию. Самоотверженность, самоотдача и надлежащая любовь к детям зиждется на умении родителей планировать свои действия и поступки так чтобы воспитывать детей в соответствии с повелениями Божьими, отчетливо высказанными в Священном Писании. Родители, достигшие эмоциональной зрелости в Иисусе Христе, любят детей добровольно, без принуждения и отдают им себя полностью, не требуя взамен ничего. Именно такие люди могут ожидать полного счастья и отдачи обещанной им от Бога.

Утверждая, что родители должны давать, давать и еще раз давать, я вовсе не имею в виду физических, плотских удовольствий ребенка, не говорю об исполнении любых его прихотей и желаний. Что же родители могут отдать ребенку? Мать и отец отдают ему самих себя; они должны научиться по собственному желанию отдавать ребенку все терпение, всю любовь, все самообладание, короче говоря - все, на что они способны, отдавать столько, да еще пол столько. Лишь добровольно дающие способны принимать с открытым сердцем - принимать кроткое доверие малыша и позже принимать от него, уже возмужавшего и оперившегося, исполненное теплоты и любви почтение; а пока летят годы, и дитя растет, принимать как награду прекрасные мгновения любви и гармонии.

Вот как Библия в Пс. 127:1-4 характеризует богобоязненную семью: "Блажен всякий боящийся Господа, ходящий путями Его! Ты будешь есть от трудов рук твоих; блажен ты, и благо тебе! Жена твоя, как плодovitая лоза, в доме твоём; сыновья твои, как масличные ветви, вокруг трапезы твоей. Так благословится человек, боящийся Господа!"

После помолвки жених с невестой обсуждают, как им строить семью, растить и воспитывать детей. Хорошо, если обрученные приходят к согласию по всем вопросам еще до свадьбы. Увы, со временем образ мыслей мужа и жены может измениться, и в результате такой перемены первоначальная гармония между ними, скорее всего, исчезнет. Однако со временем супруги, боящиеся Бога и вместе следующие Его указаниям, достигают определенного уровня духовной и умственной зрелости, при котором их суждения и установки становятся удивительно похожими.

Мы решили включить в книгу данную главу, чтобы информировать тех, кто не отвергает индивидуальной политики планирования семьи и задумывается над многими ее сторонами. Частота бесплодных браков, а в результате этого - и бездетных семей, составляет в Соединенных Штатах 12,5%. Многие семьи

десятками лет пытаются родить ребенка, но, увы, безуспешно. Ниже в этой главе мы опишем некоторые методики, применяя которые, пара может увеличить вероятность зачатия. При отсутствии физического неблагополучия некоторые простые меры способны более чем вдвое увеличить вероятность беременности.

В связи с тем что остальные 87,5% супружеских пар проблем с бесплодием не имеют, большинство вопросов, на которые приходится отвечать семейному врачу, связано с тем же самым планированием семьи, только с противоположной стороны. Речь идет, как вы понимаете, о мерах предупреждения беременности и частых родов.

Рассмотрим сейчас причины, которые могут побудить супружескую пару отложить беременность:

1. Чтобы приспособиться, привыкнуть друг к другу, новобрачным требуется определенный период времени. Молодоженам желательно научиться общаться друг с другом и делить все радости и печали еще до того, как у них родятся дети, а для этого нужно некоторое время.
2. Случается, что страх перед не планируемой беременностью подавляет или сдерживает отраду полового общения супругов.
3. Роль жены в рождении, вскармливании и воспитании ребенка иногда сопрягается с угрозой для ее здоровья и жизни, вот почему здоровье жены - важная проблема. Женщина может выносить от 20-ти до 24-х детей (некоторые так и делают), не расплачиваясь за это болезнями. Но вряд ли можно рекомендовать всем женщинам обзаводиться столь многочисленным потомством, да и вряд ли большинство из них мечтает о подобном.
4. Родители обязаны иметь возможность обеспечить детей достойными средствами существования. Утверждая это, мы совершенно не имеем в виду, что мотив достижения высокого уровня жизни является поводом к предупреждению беременности.

Если пара решается отсрочить беременность, то какой единственно верный метод контрацепции следует выбрать супругам? Метода, идеального для супружеской пары в любое время, всегда, не существует в принципе. Метод, хороший в одно время, может оказаться плохим в другое. Кроме того, супругам приходится менять методы контрацепции, примераясь к тем или иным жизненным обстоятельствам.

Первое и главное требование к любому из арсенала методов контрацепции - это гарантия безопасности. Лучшие методы предупреждения беременности должны быть максимально безвредными. Некоторые методы противопоказаны женщинам, которые перенесли в прошлом определенные болезни. Не рекомендуются они и женщинам со слабым здоровьем. Другие способы контрацепции женщины могут отвергнуть как неудобные, приносящие дискомфортные ощущения. Учитывая все это, мы настоятельно рекомендуем вам посоветоваться со своим семейным врачом относительно самого безопасного именно для вас метода.

В связи с ускоренным прогрессом в медицинских исследованиях и реформами в

государственной политике возможно, найдете какую-то часть информации, представленной в этой главе, устаревшей и нуждающейся в пересмотре, особенно в той ее части, которая касается статистических материалов и сведений о побочных эффектах. Прежде чем решить принимать тот или иной препарат или согласиться на то или иное оперативное вмешательство, вам следует обязательно проконсультироваться со своим семейным врачом и полностью положиться на его суждения и советы.

Второе требование относится к эффективности применяемого способа контрацепции. Следует подчеркнуть, что эффективность любого метода предупреждения беременности во многом зависит от тех, кто ими пользуется. Супружеские пары, тщательно следящие за соблюдением инструкции и использующие конкретный метод контрацепции регулярно, имеют большую вероятность успешного исхода, нежели те, что применяют его непостоянно, неслаженно, с заминками и перебоями.

Третье соображение связано с вашим собственным вкусом. Любой метод, который вы находите неприятным, причиняющим какие-то неудобства или смущающим вас по той или иной причине, не подойдет.

Не ставя перед собой цели пропагандировать или настоятельно рекомендовать вам какие-то определенные способы контрацепции, я просто опишу с точки зрения врача, как и почему такие методы могут предотвращать зачатие, и перечислю некоторые их преимущества и недостатки.

Если вам захочется сравнить эффективность различных методов контрацепции, при описании каждого из них приводится своя статистика. К вашему сведению, показатель частоты наступления беременности после одного полового акта без применения контрацептивных средств составляет 3-20% и зависит от фазы менструального цикла, во время которой проходило данное половое сношение.

Метод оральной контрацепции (МОК)б- Пили

Метод оральной контрацепции (МОК) требует от женщины приема по 1 противозачаточной таблетке в течение 21 дня. Обычно женщина начинает принимать их на 5-й день менструального цикла. По окончании приема препарата, как правило, через 2-3 дня, чаще всего наступает менструальный период. Через 7 дней по окончании приема таблеток первой упаковки женщина начинает принимать таблетки следующей упаковки, вновь повторяя курс. Этот заведенный порядок продолжается день за днем, месяц за месяцем, все то время, на протяжении которого женщина желает предупредить беременность.

Пили содержат в основном два гормональных вещества, аналогичных естественным гормонам (эстрогену и прогестерону), которые в норме вырабатываются в женском организме яичниками. Когда женщина принимает пили, они "сигнализируют" организму о необходимости прекратить продукцию яйцеклеток (ova). Поскольку на фоне приема таблеток яйцеклетки не продуцируются, естественно, не происходит и никакого слияния их с мужским

семенем, которое при половом сношении выбрасывается в родовые пути женщины.

Главным механизмом действия "пилей" является имитация некоторых реакций женского организма, которые отмечаются во время беременности. Продукция яйцеклеток в организме беременной прекращается до тех пор, пока не родится дитя. Когда женщина применяет противозачаточные препараты, происходит почти то же самое, за единственным исключением - она просто не беременеет. Как только заканчивается прием таблеток, овуляции возобновляется; точно так же бывает и после завершения беременности.

Важно знать, что пока женщина принимает пили, именно они, а не ее собственные половые гормоны, контролируют время наступления менструаций. Поскольку не все женщины одинаково реагируют на одну и ту же дозу гормонов, у некоторых в межменструальном периоде могут наблюдаться кровотечения или мажущие выделения из влагалища. Следует сказать, что временами никаких выделений не бывает вообще. Иногда отмечается усиление или ослабление менструального кровотечения, а также изменение его продолжительности. Когда во время приема противозачаточных таблеток один менструальный период у вас как бы "не состоялся", независимо от этого с целью предупреждения беременности препарат рекомендуется принимать в прежней дозировке.

Пили дают возможность контролировать сроки наступления менструального кровотечения у женщин. Поэтому вас, читатель, наверное заинтересует, что ваша жена может безо всякого вреда для себя откладывать наступление менструального периода (если только не вводить этого в систему); для этого ей следует просто продолжить принимать несколько дней дополнительные дозы препарата. Через 7 дней по окончании приема дополнительных пилей женщина вскрывает следующую упаковку и повторяет обычный 21-дневный курс предупреждения беременности. Произвольная регуляция времени наступления менструации бывает особенно желательна, когда работа мужа не позволяет ему каждый день приходить домой. Если не превращать такую произвольную регуляцию менструаций в систему, то от нее не бывает никакого вреда.

Для уверенности в том, что вы сможете вызывать наступление менструаций описанным способом, обязательно уточните у своего семейного врача, что вам выписаны именно комбинированные таблетки, которые содержат эстроген и прогестерон.

Преимущества МОК

1. При правильном использовании МОК является самым эффективным методом контрацепции, дающим возможность женскому организму вернуться к первоначальному, исходному состоянию путем отмены этого метода.
2. Перед половым сношением не требуется никаких специальных приготовлений. Предупреждение беремен-'ности гарантировано в течение всего времени приема пилей.
3. Поскольку пили принимаются регулярно и независимо от ритма половых

сношений, имеется меньше искушений избежать предохранения в расчете на счастливую случайность - "А вдруг на сей раз пронесет?"

4. Нет надобности до или после полового акта вводить во влагалище с целью контрацепции какие-либо приспособления.

5. Измерений и подгонки, как при некоторых других методах контрацепции, при МОК не требуется.

6. Оральные контрацептивы регулируют менструальный цикл. Женщины, испытывающие подобные нарушения, могут оценить это как дополнительное преимущество.

7. Показатель частоты наступления беременности: из 1000 женщин, применяющих МОК в течение 1 года, не планируемая беременность может наступить только у одной.

Недостатки МОК

1. Некоторые женщины, принимающие оральные контрацептивы впервые в жизни, порой жалуются на побочное их действие, аналогичное тем симптомам, что бывают на ранних стадиях беременности (тошнота, слабость по утрам; мажущие кровянистые выделения из влагалища. кровотечения в межменструальный период; снижение или повышение веса; небольшая гипертрофия и повышение чувствительности молочных желез). Большинство женщин подобных жалоб не предъявляют, а у тех, кто имеет их, это длится недолго - всего несколько дней, и очень редко - несколько месяцев.

2. Иногда женщины тревожатся оттого, что каждый день нужно помнить о необходимости принимать таблетки, других раздражает то, что им приходится долго думать, принимали они таблетку в этот день или нет. Помочь делу можно, если присовокупить прием пилюль, например, к чистке зубов на ночь или иному регулярному повседневному действию.

3. Оральные контрацептивы не всегда продаются без рецепта врача.

4. Врачи не советуют отдельным женщинам принимать оральные контрацептивы во время кормления грудью, поскольку дополнительные эстрогены способны ослабить или прекратить продукцию грудного молока.

5. Каждая женщина, принимающая пилюль, должна проходить профилактическое исследование грудных желез, тазовых органов и сдавать на анализ мазок из влагалища и шейки матки не реже 1 раза в год. Аналогичный совет хорош и в том случае, когда женщина пилюль не принимает.

6. Применение любого орального контрацептивного средства может привести к серьезным осложнениям. Всякий раз, проходя ежегодное профилактическое обследование тазовых органов, просите у своего семейного врача Детальный список всех возможных осложнений после длительного применения МОК.

7. Любой женщине, принимающей пилюль, следует проконсультироваться со своим врачом в случае возникновения следующих осложнений: частые или постоянные головные боли; изменение окраски кожи; непонятные боли в грудной клетке; необычная припухлость в области суставов; одышка; расстройства зрения, например, "двоение в глазах", внезапная частичная или полная утрата зрения; необычная, постоянная или непонятная боль в ногах; затвердения или опухоли грудной железы; частые или постоянные кровотечения из влагалища.

Влагалищная противозачаточная диафрагма со спермицидами

Противозачаточные диафрагмы были изобретены более 50 лет тому назад и стали первым признанным медиками противозачаточным средством. В сочетании с контрацептивным кремом или желе диафрагма до сих пор остается эффективным способом предупреждения беременности. Противозачаточная диафрагма представляет собой прочную и легкую шапочку из резины, похожую на крышку для банки диаметром 5-10 см. Тонкий ободок диафрагмы содержит кольцообразную, покрытую резиной металлическую пружину, податливую и гибкую настолько, что вся диафрагма легко сжимается и вводится во влагалище. Помещенная в нижнем (при горизонтальном положении женщины) отделе влагалища диафрагма покрывает шейку матки наподобие купола. Точный размер диафрагмы определяется глубиной влагалища. Для того чтобы подобрать ее правильный размер, врач измеряет расстояние между задней стенкой влагалища и лонным сочленением. Такое измерение производится во время обычного гинекологического осмотра.

При правильно подобранной диафрагме по ходу полового сношения ни вы, ни ваш муж не должны ощущать присутствия инородного тела. Мне бы хотелось посоветовать каждой женщине, использующей этот метод, чтобы она, рассчитывая на интимную близость с мужем, всякий раз готовилась к этому заранее. Это не только избавит ее от досадного отвлечения внимания непосредственно перед половым сношением, но и повысит эрогическое возбуждение мужа, видящего заблаговременно приготовления жены в предвосхищении интимной близости. Противозачаточную диафрагму можно ввести во влагалище за 4 часа до предполагаемого полового сношения.

Диафрагма действует как механический барьер или отклоняющее устройство, препятствуя проникновению спермы в матку. Для обеспечения высокой эффективности диафрагмы ее необходимо смазывать с той стороны, что окажется направленной в сторону шейки матки, спермицидным желе или специально приготовленным в аптеке кремом. Если по ходу полового акта требуется дополнительный смазочный материал, применяйте спермицидное желе. Я должен настойчиво предупредить вас о том, что противозачаточная диафрагма бывает почти бесполезна без спермицидного препарата, который уничтожает все сперматозоиды контактным способом. Диафрагму нужно оставить на месте в течение по крайней мере 6 часов после полового акта, чтобы дать спермицидному препарату время проявить свое действие.

Считая данный метод подходящим, вы можете пользоваться одним и тем же приспособлением в течение многих лет. Прихватив с собой диафрагму на очередное гинекологическое обследование, узнайте, не пора ли вам заменить ее по размеру.

Данный метод контрацепции, во-первых, никак не влияет на вашу фертильность в последующие годы и, во-вторых, благодаря своим барьерной и спермицидной функциям достаточно эффективно и надежно предупреждает беременность.

Преимущества метода

1. Противозачаточную диафрагму и желе вводить во влагалище непосредственно перед половым сношением не обязательно; допускается их введение за 4 часа до интимной близости.
2. Правильно подобранная и удачно размещенная диафрагма не ощущается супругами во время полового акта как инородное тело.
3. Состоится предполагаемый половой акт или нет диафрагму можно оставить на месте в течение 24 часов и даже дольше. Если половое сношение состоялось спустя 6 и более часов после установки диафрагмы, требуется ее дополнительная смазка желе или кремом. Смазка диафрагмы может быть произведена с помощью специального аппликатора.
4. При аккуратном обращении с диафрагмой ее можно использовать несколько лет.
5. Противозачаточная диафрагма никак не влияет на сексуальные ощущения супругов во время полового сношения.
6. Если супруги желают вступить в половой акт во время менструации у жены, она может ввести диафрагму и не опасаться проникновения менструальной крови в нижнюю часть влагалища во время интимной близости. (При данном методе контрацепции необходимость применять спермицидный крем во время менструации отпадает.)

Недостатки метода

1. Для того чтобы применение данного средства оказалось эффективным и комфортным, женщине следует пройти предварительное гинекологическое исследование с измерением размеров влагалища и подбором соответствующего диаметра диафрагмы.
2. Диафрагму следует использовать при каждом половом сношении. Женщины, неспособные прогнозировать время полового сношения, иногда жалуются, что необходимость введения диафрагмы во влагалище заставляет их отвлекаться.
3. Женщины, испытывающие отвращение к необходимости введения диафрагмы во влагалище, от такого метода в восторг не придут.
4. Показатель частоты наступления беременности: из 1000 женщин, применяющих противозачаточную диафрагму в течение 1 года, непланируемая беременность может наступить у 26.

Метод применения влагалищных спермицидов

Здесь спермицидные препараты выступают как главное, основное действующее начало. Эффективность спермицидов заключается в том, что, уничтожая сперматозоиды, они не причиняют вреда тонким и нежным тканям влагалища. Имеется три формы этих препаратов (пенка, крем, синтетический гель), каждая из которых может по предпочтению вводиться во влагалище с помощью тонкого пластикового аппликатора с автоматической регулировкой дозы. Спермициды

настолько эффективны, что перед каждым половым сношением требуется всего лишь одна аппликация выбранной формы. При необходимости спринцеваться после полового сношения, женщине следует повременить хотя бы 6 часов. Спермициды значительно более эффективны, чем метод "ритма", прерванный половой акт и спринцевание.

Влагалищные спермициды находят применение вот уже более 40 лет. Противозачаточное действие этих препаратов двойное: с одной стороны, спермицидные ингредиенты уничтожают мужские сперматозоиды, с другой - пенка, крем или гелевая основа выполняют функцию барьера, расположенного перед шейкой матки и препятствующего проникновению спермы в матку. Многие женщины находят этот метод безопасным, эффективным и надежным.

Преимущества метода

1. Влагалищные спермициды приобретаются без рецепта врача.
2. Подбора и подгонки, как в случае с противозачаточной диафрагмой, не требуется.
3. После полового сношения из влагалища удалять ничего не нужно.
4. Женщина, ориентирующаяся на этот метод, утруждает себя заботами о контрацепции только перед половым сношением.

Недостатки метода

1. Эффект влагалищных спермицидов проявляется лишь при введении во влагалище непосредственно перед половым сношением.
2. Аппликатор следует промывать в теплой мыльной воде после каждого использования.
3. Иногда спермицидные препараты вызывают аллергическую реакцию влагалища.
4. После полового сношения увеличивается объем выделений из влагалища, поскольку к обычным выделениям наряду с семенем примешиваются и спермициды. Некоторых женщин это заставляет поволноваться.
5. Показатель частоты наступления беременности: из 1000 женщин, применяющих влагалищные спермициды в течение 1 года, не планируемая беременность может наступить только у 76 (с учетом женщин, пренебрегающих необходимостью производить аппликацию спермицидов перед каждым половым сношением).

Внутри/паточные средства (ВМС)

ВМС, или внутриматочное устройство (мягкая, гибкая пластмассовая спираль или диск с неровными краями вводится врачом. Свертывая устройство, врач помещает его в тоненькую трубку, похожую на соломинку для питья. Такая небольшая прямая трубка вводится в шейный канал, а ВМС при помощи тонкого пластикового поршенька проталкивается в полость матки, где устройство разворачивается и принимает свою прежнюю форму. Вся процедура проводится с минимальным беспокойством для женщины.

Имеются некоторые неясности в отношении того, как эти ВМС действуют. Все соглашается с тем, что эффект ВМС связан с реакцией на инородное тело, в качестве которого выступает ВМС, размещенное в матке. Быть может, в результате этого ускоряется прохождение яйцеклетки через трубы в матку и уменьшается вероятность оплодотворения.

Вопрос, который чаще всего супруги задают мне в связи с планированием семьи как христианскому врачу:

"Не приводит ли ВМС к аборту при беременности сроком 2-3 дня?" Должен честно признаться: я не знаю. На этот вопрос я не могу окончательно ответить вам, опираясь на медицинские данные или на библейские принципы. Если же вы продолжаете настаивать на твердом ответе, увы, у меня нет никакой информации, которая помогла бы вам.

Подсчитано, что около 10% всех введенных ВМС изгоняется маткой в течение первого года после установки. В основном отторжение ВМС наблюдается у молодых женщин и чаще всего при менструации.

Привязанная к ВМС прочная нейлоновая нить свисает из шейки матки во влагалище приблизительно на 2-3 см. Чтобы убедиться в том, что ВМС на месте, женщина всегда найдет возможность дотронуться до этой нити. При необходимости, потянув за нить и не прилагая больших усилий, она всегда может удалить ВМС из матки.

Во время менструации женщина может пользоваться гигиеническими тампонами. Однако всякий раз следует соблюдать определенные меры предосторожности, с тем чтобы удаляя тампон не захватить и не удалить одновременно с ним и ВМС.

Если вы решили зачать и хотите изъять ВМС, вам надо надежно взяться за кончик нити и медленно потянуть за него. При этом может появиться немного, объемом приблизительно с 1/2 столовой ложки, крови; иногда отмечается легкий спазм мускулатуры. Когда при натяжении нити вы чувствуете сопротивление, причем ВМС не появляется, предоставьте это дело врачу.

Если женщина зачала с находящимся в полости матки ВМС, то беременность в дальнейшем может протекать нормально. Многие врачи-акушеры в наше время с целью профилактики внутриматочной инфекции при позитивной диагностике беременности рекомендуют удалять ВМС немедленно. При условии, что ВМС оставлено на месте, оно обычно выходит самостоятельно при рождении плаценты (последа). Бывает и так, что ВМС удаляют хирургическим путем уже после рождения ребенка.

Преимущества метода ВМС

1. С момента введения ВМС в полость матки супруги мало или вообще не задумываются о контрацепции.
2. ВМС совершенно безвредно и может оставаться на месте в течение многих лет.
3. Однажды заплатив за ВМС и его установку, вы далее не несете никаких дополнительных расходов. (Женщине рекомендуется при этом проходить

гинекологический осмотр с частотой 1 раз в год. Однако подобный медосмотр любая женщина должна проходить независимо от того, применяет она ВМС или нет.)

4. Большинство женщин находят процедуру установки ВМС относительно безболезненной.

5. Показатель частоты наступления беременности: из 1000 женщин, применяющих МОК в течение 1 года, не планируемая беременность может возникнуть только у 19. Показатель уменьшается, если после каждого полового сношения во влагалище вводить тампон. Тампон абсорбирует влагалищное содержимое вместе с семенем, а поскольку сперматозоиды могут существовать только в жидкой среде, то длительность их жизни сокращается.

Недостатки метода ВМС

1. Женщины должны периодически проверять, на месте ли ВМС. Это производится путем введения указательного или среднего пальца во влагалище для ощупывания кончика нейлоновой нити, свисающей из шейки матки.

2. Приблизительно у 10% женщин ВМС в матке не удерживается, поскольку матка отторгает их. Почему это происходит, пока непонятно.

3. Первое менструальное кровотечение после установки ВМС очень часто бывает обильным, иногда это повторяется и во второй менструальный период. Впоследствии менструации нормализуются.

4. У некоторых женщин в межменструальный период появляются мажущие, менструальноподобные выделения из влагалища, особенно в первые несколько месяцев после введения ВМС. Такие выделения являются обычно временными и не имеют никаких серьезных последствий.

5. Отдельные женщины (среди них чаще встречаются бездетные) жалуются на судороги и боли в спине в первые дни после введения ВМС. Обычно проявления такого Рода дискомфорта через неделю исчезают сами собой. Если ^ они сохраняются значительно дольше, это вынуждает женщин удалять ВМС.

6. Введение ВМС должно производиться врачом.

7. Эндометрит (воспаление слизистой матки) при использовании ВМС встречается чаще, чем при других методах контрацепции.

Метод "ритма"

Три общеизвестных биологических факта лежат в основе метода "ритма":

1. В норме за один менструальный цикл женщина производит только одну яйцеклетку.

2. Активное существование этой яйцеклетки поддерживается около 24 часов, и лишь в этот период яйцеклетка может быть оплодотворена мужской спермой.

3. После семяизвержения во влагалище мужские сперматозоиды способны выжить не более 48 часов. И только в течение этого времени (2-х суток!) они могут оплодотворить женскую яйцеклетку.

Отсюда следует, что не каждое половое сношение, а только то, которое происходит в определенный трехдневный период каждого месяца, может завершиться беременностью. Этот период включает 2 предшествующих овуляции

дня плюс 1 последующий день. Если женщина избегает половых сношений в течение этого трехдневного периода, она теоретически способна предупредить беременность. Последнее соображение и положено в основу метода "ритма". Женщина, прибегающая к этому методу, должна воздерживаться от половых сношений в те дни, когда существует опасность забеременеть. Почему же столь простая идея трудно исполнима на практике и что снижает эффективность самого метода? До настоящего времени не найдено четких указателей дней, когда беременность вероятна более всего, а когда - менее всего. В общем, можно утверждать, что большинство женщин будут в безопасности в течение недели перед менструацией плюс все дни менструации плюс около 4-х дней после менструации.

Успех метода "ритма" основывается на точном предсказании времени овуляции. Следует особо подчеркнуть, что достоверного способа предсказания пока не имеется. Овуляция обыкновенно происходит за 12-16 дней до начала очередной менструации, но проблема-то как раз состоит в том, чтобы правильно рассчитать время наступления очередной менструации. Число дней менструального цикла часто колеблется. Кроме того, оно меняется и в различные возрастные периоды женщины. Нерегулярность менструального цикла становится обычным явлением у очень молодых женщин и у женщин в годы, предшествующие менопаузе. Нарушения регулярности менструальных циклов отмечается у женщин также в периоды физических или эмоциональных перегрузок.

Для успешного применения метода "ритма" (календарного метода) женщина должна иметь точное представление о том, насколько изменчивы ее собственные менструальные циклы. Чтобы положиться на этот метод, ей потребуется аккуратное ведение дневника менструальных циклов в течение 8-12 месяцев. Эти детальные записи ведутся, в общем-то, лишь для того, чтобы точнее предсказать день следующего менструального кровотечения (он называется "первым днем" менструального цикла). Просмотрев дневниковые записи, лечащий врач учит женщину определять те дни на протяжении каждого месяца, когда ей следует избегать половых сношений. Суть вот в чем: от "первого дня цикла" отсчитывают назад 14 дней и находят предполагаемый день овуляции. Следовательно, 4 дня перед предполагаемой овуляцией и 3 дня после нее женщине необходимо воздерживаться от половых сношений.

При пользовании календарным методом время овуляции можно предсказать с большей точностью, если ежедневно измерять температуру тела. При этом допустимо применять обыкновенный градусник, но лучше иметь специальный термометр (для измерения базальной температуры), который маркирован для измерения минимальных колебаний температуры в диапазоне 96-100 градусов по Фаренгейту. Женщина, использующая такой термометр, измеряет температуру в полости рта непосредственно после пробуждения и прежде чем покинуть постель. Оральную температуру рекомендуется измерять приблизительно в одно и то же время, держа термометр во рту ровно 5 минут (контроль по часам).

Небольшое падение температуры ниже уровня, постоянного 7- дней, сигнализирует о начале овуляции. За этим недолгим падением температуры в

ближайшие 24-72 часа следует ее подъем на 0,5-0,75 градуса. Через 2 дня после повышения базального уровня температуры можно заключить, что начался период, безопасный в смысле зачатия. Тщательная регистрация базальной температуры тела позволяет привнести большую точность в календарный метод. Следует подчеркнуть, что этот метод не рекомендуется применять изолированно, поскольку различные заболевания или просто двигательная активность могут приводить к колебаниям базальной температуры, ничего общего не имеющими с процессом овуляции. Измерения базальной температуры производятся при всех прочих равных условиях, в одно и то же время суток; только при таком подходе этот метод "заработает".

Третий способ определения благоприятных для зачатия дней состоит в наблюдении за шеечной слизью, которая во время овуляции появляется в виде увлажняющих влагалищных выделений. Первый ее признак - чувство большего количества выделений, чем бывает обыкновенно при влагалищной секреции. Некоторые женщины ощущают повышенную влажность в промежности. У большинства женщин по мере приближения овуляции шеечная слизь становится более светлой, почти прозрачной и эластичной (по этому свойству шеечную слизь можно сравнить с белком сырого куриного яйца).

В это время женщина сама способна провести про-стой тест, который делают также и в специальных лабораториях.

Она берет одну-две капли шеечной слизи и помещает на лезвие кухонного ножа. Держа нож горизонтально, она опускает помещает лезвие другого ножа на верхушку капли, а затем осторожно приподнимает верхнее лезвие вертикально, продолжая удерживать ножи в горизонтальном положении. При овуляции шеечная слизь становится эластичной (феномен *spinnbarkeit*), и тогда взятая для тестирования в оптимальный для зачатия период слизь прилипает к верхнему ножу и тянется вслед за ним в виде тонкой нити на расстояние 10-20 см. Навык такого тестирования приобретается путем тренировки на сыром яичном белке (не смущайтесь от того, что капля яичного белка растянется только на 2-3 см).

"Овуляционный" метод планирования семьи является в основном, результатом клинических исследований докторов Джона и Лин Биллингз, врачей-супругов из Австралии, которые подчеркивают необходимость тщательного обучения женщин распознаванию "симптома слизи". Они же настоятельно рекомендуют вести подробный дневник менструального цикла с отметкой "сухих", "слизистых" и "кровоточивых" дней.

Следует соблюдать осторожность и не полагаться только на показатели теста шеечной слизи, поскольку влагалищная инфекция, половое сношение или спринцевание сильно влияют на ее консистенцию. Для более точной диагностики временных рамок периода фертильности (плодовитости) важно учитывать все эти факторы вкуче, а не принимать в расчет только один из них: день менструального календаря, кривую базальной температуры тела, консистенцию и эластичность шеечной слизи. Когда вышеперечисленные факторы тщательно определены и вместе Указывают на день овуляции, тогда супружеская чета может чувствовать

себя достаточно спокойно и вступать в половые сношения все дни, кроме 4-х дней перед точно определенной датой овуляции и 3-х - после нее.

Подобные подсчеты могут показаться утомительными отнимающими время и усложненными. Однако у некоторых супружеских пар вырабатывается новое отношение половому общению, возникает чувство единения, когда муж и жена ведут тщательные записи, посвященные сложному устройству репродуктивного цикла жены, и считают, предвосхищая время интимной близости. Эта информация окажется также чрезвычайно ценной для супругов, которые желают стать родителями и хотят узнать о периоде своей максимальной фертильности.

Преимущества метода

1. Не требуется никаких рецептов. Не нужно проводить никаких замеров. (Однако необходимо проконсультироваться с врачом. Без этого шансы на успех уменьшатся.)
2. Никаких расходов, кроме покупки специального термометра для измерения базальной температуры тела.
3. Принимать пилюли и вводить что-либо во влагалище не нужно.
4. Побочные эффекты и аллергические реакции на контрацептивные материалы отсутствуют. (Кто-то сказал, что единственный известный побочный эффект этого метода - беременность.)

Недостатки метода

1. Точно предсказать дату очередной овуляции в большинстве случаев не удастся.
2. Процесс сбора информации, нужной для принятия решения, усложнен и требует аккуратности.
3. Приводит к сокращению общего числа дней, когда женщина, не стесняясь ограничениями, свободно идет на половое сношение.
4. Устанавливает пределы, стесняющие свободу выбора отдельных дней, в которые допустимы половые сношения.
5. Поскольку у 15% женщин наблюдается нерегулярность менструаций, не всякая может воспользоваться этим методом.
6. В первые месяцы после рождения ребенка не рекомендуется ни одной женщине. Обычно полагают, что применение данного метода после родов сомнительно, по крайней мере до тех пор, пока не пройдет 3 менструальных цикла.
7. Показатель частоты наступления беременности: из 1000 женщин, применяющих данный метод в течение 1 года, не планируемая беременность может наступить у 140. Цифра может показаться непомерно большой для тех супружеских пар, которым метод безукоризненно служил многие годы. Однако показатель частоты беременности при этом способе контрацепции высчитывается на той же статистической базе, что и показатели при других методах. Из этого следует, что в число неудач включаются и те многие пары, которые применяют метод, но не всегда в силах воздержаться от половых сношений подряд хотя бы 8 дней или более дней, сосредоточенных вокруг дня овуляции в течение каждого месяца. Если исключить намеренное нарушение требований метода, то

вероятность неудачи снижается до 30 и менее на 1000.

Спринцевание

Слово "спринцевание" происходит от немецкого слова, означающего изливать, фонтанировать и вливать, наливаться. Нет никаких оснований полагать, что если спринцеваться даже через несколько минут после полового сношения, то при этом вымывается вся излившаяся в полость влагалища сперма. Сперма извергается при эякуляции в виде мощной струи, направленной в окружность или прямо в отверстие канала шейки матки. Мужское семя продвигается по родовым путям женщины в среднем со скоростью 20 см/час. Следовательно, часть спермы успевает проникнуть вглубь матки на такое расстояние, что уже никакой струей воды ее оттуда не вымыть. Более того, при спринцевании вода под давлением способна продвинуть капли семени по каналу шейки матки еще дальше, не нанося при этом никакого урона сперматозоидам.

Вообще-то особой надобности в спринцевании не возникает, поскольку слизистая влагалища и его железы производят трансудата и собственной слизи столько сколько требуется для эффективного обеззараживания влагалища (параллель с подобным самоочищением в организме можно наблюдать в том, как слезы очищают главные яблоки и внутреннюю поверхность век).

Почти весь запах, идущий от женских гениталий, происходит от влагалищных выделений, подсыхающих снаружи влагалища. Поэтому избавляться от неприятных запахов следует просто тщательно подмываясь водой с мылом. Дополнительную очистку можно произвести, собрав чистую воду в ладони и несколько раз вплеснув ее в отверстие влагалища.

На утро после полового сношения некоторые женщины ощущают неприятный запах от влагалищных выделений, смешанных с семенем. Если это беспокоит женщину, иногда рекомендуют очистительное спринцевание. Вот как правильно делать влагалищное спринцевание. Выбирается то или иное решение: 2 столовых ложки столового уксуса на 2 литра воды; или 2 столовых ложки поваренной соли на то же количество воды; можно использовать простую чистую воду; или, наконец, один из продающихся препаратов с соответствующей инструкцией по применению.

Два основных приспособления для спринцевания -это баллон (или резервуар) и груша (спринцовка). Баллон подбирается такого типа, чтобы его можно было повесить на стену на 1 метр выше уровня бедер. Никогда не смыкайте половые губы так, чтобы вода во влагалище поступала под сильным давлением. Вода в этом случае проходит через шейный канал в полость матки, далее - в трубы и может привести к воспалительному процессу женских половых органов, серьезной инфекции в области малого таза.

Раствор для спринцевания комфортной (комнатной) температуры вводится в полость влагалища постепенно с тем расчетом, чтобы оно в результате процедуры слегка растянулось. Затем набравшемуся во влагалище раствору дают излиться.

Подобные процедуры повторяются до тех пор, пока не кончится весь приготовленный раствор.

После каждого использования приспособление для спринцевания следует тщательно промыть водой с мылом, ополоснуть и высушить. При сушке повесьте его так, чтобы оно не касалось стены. Существует влагалищная инфекция, вызываемая грибами рода кандиды (*monilia*), колонии которых вырастают в условиях повышенной влажности на стенах ванной комнаты. Не следует давать пользоваться индивидуальным приспособлением для спринцевания кому-либо еще и тем более применять его для клизм.

Решение спринцеваться - это вопрос вашего личного предпочтения. Обращаясь к преимуществам и недостаткам метода спринцеваний, мы будем оценивать его лишь с точки зрения планирования семьи.

Преимущество метода

Крайняя дешевизна.

Недостатки метода

1. Сразу же после полового акта жене необходима процедура спринцевания.
2. После полового сношения она не может позволить себе расслабиться и полежать в постели.
3. Возможно, что некоторое количество спермы проникнет в полость матки еще до начала спринцевания.
4. При спринцевании вода под повышенным давлением способна протолкнуть часть спермы дальше вглубь канала шейки матки, не повреждая при этом сперматозоидов.
5. Показатель частоты наступления беременности почти такой же, что и без использования этого метода.

Перевязка маточных труб

Перевязка труб -это хирургическая операция с целью предупреждения беременности. Суть ее состоит в перевязке и иссечении обеих труб, транспортирующих яйцеклетки из области яичников в матку. Когда яйцеклетка не способна достичь матки, а сперма- яйцеклетки, тогда беременность абсолютно исключена.

Операция перевязки маточных труб производится в клинике под местной анестезией тремя способами:

1. Врач делает разрез в брюшной стенке.
 2. Врач проникает в полость малого таза через заднюю стенку влагалища.
 3. Врач использует специальный инструмент - папароскоп.
- В наше время подобная операция чаще производится первым способом,

поскольку женщины идут на нее в первые сутки после рождения ребенка.

Матка во время беременности увеличивается в размерах; следовательно, маточные трубы в брюшной полости высоко приподнимаются беременной маткой. Доступ к ним остается легким и в первый после родов день. Когда женщина решается на операцию перевязки маточных труб сразу после появления на свет ребенка, она переносит ее относительно легко, и подобное хирургическое вмешательство редко откладывает выписку родильницы из роддома более чем на 1-2 дня. Если при родах применяют кесарево сечение, перевязка труб займет лишь несколько минут по ходу операции и числа дней госпитализации не увеличит.

Описание операции перевязки маточных труб приводится в главе "Познаем основы" (раздел, посвященный строению яйцеводов).

Данная операция не имеет никаких последствий, предупреждает беременность. Не происходит никаких изменений в женском менструальном цикле, а личность и сексуальная чувствительность остаются прежними.

Операцию вазэктомии (хирургическая стерилизация мужчин) мы обсудим в этой же главе далее. Вследствие простоты и невысокой стоимости вазэктомия обычно избирается супружескими парами, желающими достичь контроля рождаемости на долговременной основе. Однако личные предпочтения иногда склоняются в сторону перевязки маточных труб, особенно когда это делается сразу же после рождения ребенка.

Важно помнить, что к перевязке маточных труб следует относиться как к почти необратимой форме стерилизации. Муж и жена должны тщательно взвесить все за и против, прежде чем решиться на такой тип операции. Перевязка маточных труб - это один из самых надежных методов планирования семьи, если супруги твердо решили, что ни при каких обстоятельствах уже не "потянут" еще одного ребенка.

Преимущества метода перевязки маточных труб

1. Не нужно принимать никаких таблеток, следовательно, отсутствуют побочные фармакологические эффекты.
2. Нет необходимости прерывать интимную близость приготовлениями, связанными с использованием контрацептивов.
3. Показатель частоты наступления беременности: из 1000 женщин, перенесших данную операцию, непланируемую беременность можно ожидать только у 2-х.

Недостатки метода перевязки маточных труб

1. Перевязка труб считается большой хирургической операцией и сопровождается определенным риском.
2. Всегда имеется опасность осложнений, связанных с кровопотерей, инфекцией или неудовлетворительным заживлением раны.
3. Обычно несколько дней отмечается дискомфорт в малом тазу, который облегчается назначением обезболивающих препаратов.

4. Если в последующем женщина передумает и все-таки решится зачать ребенка, забеременеть ей удастся лишь в исключительных случаях.
5. Стоимость операции колеблется от 500 до 1000 долларов (она уменьшается, если операция производится при рождении ребенка).

Coitus interruptus (Прерванное половое сношение)

Термином coitus interruptus обозначается извлечение полового члена из влагалища непосредственно перед эякуляцией. Смысл его заключается в том, что семяизвержение происходит вне женских половых путей.

Что касается религиозных учений об отсрочке или предупреждении беременности, то на этот счет имеются различные точки зрения. Мы должны сказать, что Библия хранит полное молчание относительно этого предмета. Ссылки, которые делаются на Библию, не могут быть использованы ни для окончательного и безоговорочного "за", ни против планирования семьи.

Единственную прямую библейскую ссылку в связи с проблемой контроля рождаемости находим в 38-й главе Книги Бытия. В ней говорится о прерванном половом сношении как методе предупреждения беременности (Быт. 38:8-10): "И сказал Иуда Онану: войди к жене брата твоего, женись на ней, как деверь, и восстанови семя брату твоему. Онан знал, что семя будет не ему; и потому, когда входил к жене брата своего, изливал на землю, чтобы не дать семени брату своему. Зло было пред очами Господа то, что он делал; и Он умертвил его".

Нам известно, что согласно еврейскому обычаю тех времен, ребенок, который мог бы родиться у Онана от Фамари, жены умершего брата считался бы не его ребенком, но его брата. И хотя Онан подчинился повелению жениться на вдове брата, он извратил цель брака, состоящую в рождении потомства; Онан сознательно нарушил приказ, отданный его отцом, Иудой. Следовательно, он не исполнил своего духовного и морального долга по отношению к умершему брату. Прерванный половой акт Онана оказался не просто физическим действием; за этим крылся факт духовного неповиновения, что, естественно, не могло прийтись по сердцу Богу. Такая непокорность повлекла за собой самое сильное наказание из всех возможных.

Требование, чтобы Онан взял в жены вдову брата, выдвигалось по двум очевидным мотивам. Первый: обеспечить потомство скончавшемуся брату, сохранить имя и память о нем и дать его имению наследника. Второй: служить интересам его жены; иначе она стала бы сильно нуждаться. Не ошибемся, если скажем, что в библейские времена братья желающего жениться мужчины были, наверное, самыми заинтересованными в том, кто его невеста, поскольку они сами могли когда-нибудь обрести ее в жены!

Преимущества метода

1. Нет нужды ни в оборудовании, ни в приготовлениях перед половым сношением.

2. Всегда доступен и ничего не стоит.

Недостатки метода

1. Жидкость, которая просачивается из эрегированного полового члена перед семяизвержением, часто содержит сперматозоиды. Этой спермы бывает достаточно, чтобы обеспечить зачатие даже в том случае, если эякуляция происходит вне влагалища.
2. Часто бывает трудно определить время наступления эякуляции. Необходимость в самоконтроле для прерывания полового сношения как раз перед семяизвержением уменьшает наслаждение от сексуальных переживаний.
3. Неожиданное прерывание полового сношения может блокировать женский оргазм по ходу полового сношения.
4. Показатель частоты наступления беременности: на 1000 пар, применяющих данный метод (эффективность его не выше 20%) в течение года, не планируемая беременность может наступить у 160-200 женщин.

Кондом

Кондом (синоним - презерватив) надевается на эрегированный половой член с целью сбора семени после эякуляции и удержания сперматозоидов от проникновения во влагалище. Во всемирном масштабе кондом до сих пор остается самым широко распространенным и эффективным средством контроля рождаемости. Меня часто спрашивают, почему так мало слышно о кондоме как средстве планирования семьи в нашей стране.

На ранних этапах истории США принимались законы, запрещающие рекламу и открытую торговлю этими средствами. К сожалению, многие из этих законов по-прежнему действуют, хотя использование данного контрацептивного средства могло бы внести существенный вклад в профилактику распространения венерических заболеваний и других передаваемых половым путем инфекций. Кондом зарекомендовал себя наиболее эффективным средством предотвращения венерических заболеваний, тем не менее его использованию препятствуют, одновременно тратя впустую сотни тысяч долларов на борьбу с ростом венерических заболеваний.

Чарльз Б. Арнольд, д-р медицины из Нью-йоркского университета, в сборнике "Медицинские аспекты сексуальности человека" сентябрь 1975 г., замечательно сформулировал те спорные вопросы, которые возникают в связи с применением кондома: "Сравнительное изучение контрацептивных средств привело к выводу о том, что в аспекте количественных показателей эффективности кондом опережают только пили и некоторые из внутриматочных средств. Скорее всего, кондом по эффективности приближается к влагалищным диафрагмам. Итак, несмотря на скромный вид, неклиническое происхождение и сомнительную репутацию метода, который так называемые "порядочные люди" использовать не станут, кондом является важным контрацептивным средством. Кроме всего прочего, кондом — единственный способ предохранения, дающий дополнительное преимущество, так как является хорошим профилактическим

средством против гонореи"".

Вот несколько простых советов для успешного применения кондомов:

1. Кондом следует надевать на половой член перед половым сношением. Контакта между членом и областью влагалища следует избегать до тех пор, пока кондом не наденут на эрегированный член, поскольку в начальных каплях семенной жидкости, которая просачивается из полового члена до эякуляции, могут содержаться сперматозоиды.
2. Не забывайте оставлять 1-1,5 см свободного пространства на дне кондома в качестве резервуара для сбора семени. Иначе семя настолько смажет кондом изнутри, что он может соскользнуть с полового члена.
3. Кондом следует развернуть вплоть до корня полового члена.
4. Тотчас после эякуляции, пока половой член находится в эрегированном состоянии, осторожно извлеките его из влагалища. Кондом следует при этом придерживать у корня полового члена. (Если эрекция исчезла во время нахождения члена во влагалище, кондом может соскользнуть туда.)
5. Если кондом по той или иной причине соскользнул с полового члена во время полового сношения, нужно захватить его открытый конец и извлечь из влагалища с предосторожностью, чтобы не упустить его содержимое! Жене немедленно после этого необходимо провести спринцевание и подмыться водой с мылом.
6. Всякий раз перед половым сношением убедитесь том, что вы используете чистый кондом.

Если супруги желают сократить расходы на кондомы, они могут покупать презервативы из резины лучшего качества для многократного применения. После использования их рекомендуется тщательно промывать в воде с мылом, высушивать полотенцем и посыпать тальком (кукурузным крахмалом), а затем, надувая как воздушный шарик, проверять на свет. Если не видно никаких дефектов, то кондом надевают на два пальца, а затем раздвигают их; в таком положении он легко сворачивается до первоначального положения.

Имеются кондомы из биологических мембран (обычно из прямой кишки ягнят). Несмотря на то что такие средства несколько дороже резиновых и являются одноразовыми, некоторые мужчины предпочитают их, поскольку они меньше влияют на половые ощущения, чем резиновые.

Преимущества метода

1. Кондом легко применять.
2. Побочные эффекты отсутствуют.
3. Его можно приобрести в любой аптеке и без рецепта.
4. При его использовании ответственность ложится на мужа; некоторые жены могут посчитать такое обстоятельство существенным преимуществом.
5. Немедленно после полового сношения оставляя явное свидетельство своей эффективности.
6. Он действительно предупреждает распространены большинства болезней,

передающихся половым путем.

Недостатки метода

1. Кондом ослабляет ощущения, идущие из полового члена. Однако некоторым мужчинам это помогает задерживать эякуляцию.
2. Кондом можно надеть только на эрегированный член.
3. Его использование прерывает период предварительных ласк. Эту неприятность можно легко преодолеть, если жена сама с пониманием дела станет натягивать кондом на половой член мужа, воспринимая это как дополнительный эротический элемент любовной игры.
4. У жены возникает определенный дискомфорт в связи с отсутствием смазочного материала. Проблема разрешается путем применения смазанных кондомов (герметически упакованных) или использованием спермицидного желе, служащего двум целям - смазке и обеспечению дополнительной безопасности. Никогда не пользуйтесь кремами, произведенными на основе нефтепродуктов, так как они наносят кондомам из резины вред.
5. В кондоме могут иметься крошечные отверстия. Подсчитано, что даже одно такое отверстие увеличивает риск забеременеть (1 шанс из 200 000).

Показатель частоты наступления беременности: при использовании кондома 1000 пар в течение года непланируемая беременность наступает у 26. Когда кондом комбинируют с влагалищными спермицидами, риск забеременеть уменьшается до 10 непланируемых беременностей на 1000 пар.

Вазэктомия

Из всех доступных долговременных методов контрацепции простейшим и наиболее эффективным является операция вазэктомии (при этом хирургическому вмешательству подвергаются мужчины). После операции сперматозоиды утрачивают возможность выхода за пределы мошонки, вследствие чего и наступает стерильность мужчины. Операцию обычно производят амбулаторно. При этом хирургическом вмешательстве под местной анестезией производится небольшой разрез кожи мошонки на передней и боковой ее поверхности. После операции вазэктомии работники умственного труда возвращаются в строй уже на следующий день; у работников физического труда временная нетрудоспособность длится не более 2-3-х дней. В порядке предоперационной подготовки мужчина обязан побрить волосы на мошонке и принять хорошую ванну. Качественно проведенная подготовка способствует уменьшению риска послеоперационных инфекционных осложнений.

Семявыносящий проток, канал в виде небольшой трубки, направляется из яичка вверх к семенным пузырькам, располагающимся над и позади простаты. Прощупать этот проток с поперечником диаметром в грифель простого карандаша не представляет труда, если, захватив свободно висящую кожу мошонки между яичком и телом, осторожно размять ее между пальцами.

Хирург начинает оперативное вмешательство, захватив тяжевидную трубку семявыносящего протока пальцами; затем он приподнимает образовавшуюся петлю специальным инструментом. На мошонке производится небольшой разрез длиной всего в 1.5 см, через который петля семявыносящего протока выводится наружу. (Разрез кожи бывает таким небольшим, что иногда наложение шва и не требуется.)

Иссекается и удаляется часть протока длиной 1,5-5 см. Пожилой мужчина, абсолютно уверенный в том, что он больше никогда не захочет стать отцом ребенка, может попросить хирурга удалить несколько больший участок протока. Длина резецированного отрезка семявыносящего протока является важнейшим фактором успешности операции, так как чем длиннее удаленный участок, тем меньше шансов возникновения нового протока на месте послеоперационного рубца. Между двумя концами рассеченного протока может возникнуть новый семявыносящий проток, и отлично проведенная операция окажется неудачной. Опасность такого осложнения равна 2-м шансам из 1000. В связи с этим некоторые мужчины сдают анализ семенной жидкости раз в два года или чаще только для того, чтобы убедиться в своей стерильности.

Супруги должны отдавать себе отчет в том, что риск не планируемой беременности сохраняется еще в течение непродолжительного времени после операции. Время наступления полной стерильности варьирует, поскольку не оно является главным действующим фактором. Главным выступает число эякуляций. Обычно стерильность (то есть отсутствие спермиев в эякуляте) наступает через 10-12 эякуляций. Следовательно, возможно наступление стерильности и через неделю, и через 8 недель. Пара не должна полагаться на операцию в смысле контрацепции до тех пор, пока по крайней мере одна контрольная проба на стерильность не окажется положительной. Проба семени собирается с помощью мастурбации в небольшой стеклянный сосуд, который следует доставить в течение 2-х часов во врачебную лабораторию для микроскопирования.

Возможно, самое большое предубеждение в связи с этой операцией состоит в страхе перед тем, что операция как-то необратимо повлияет на силу полового влечения мужчины. Вопреки распространенному мнению, вазэктомия не влияет на него и не наносит никакого вреда мужской потенции. Удаляемые семявыносящие протоки не имеют иной функции, кроме функции выведения сперматозоидов из яичек. Жидкий материал, который эякулируется, поступает из семенных пузырьков и предстательной железы, так что количество эякулята после операции вазэктомии видимым образом не изменяется. Физические ощущения наслаждения во время оргазма остаются прежними.

Публикации, время от времени появляющиеся в печати, сообщают читателям, что операция вазэктомии обратима. Однако я хотел бы посоветовать всякому мужчине, который решится на эту операцию, считать ее необратимой и не соглашаться на нее до тех пор, пока он и его жена, помолвившись, не решат, что уже никогда не захотят иметь детей.

Преимущества метода

1. Операция вазэктомии - это простейшее средство долговременной стерилизации большинства супружеских пар, определенно отказавшихся иметь детей.
2. Супругам уже нет необходимости заботиться о других методах контрацепции.
3. Эта операция относительно безболезненна и длится недолго.
4. Стоимость ее приблизительно 100-300 долларов.

Недостатки метода

Если мужчина изменит свое мнение и пожелает стать отцом еще одного ребенка, шансы восстановительной хирургии на успех весьма невелики. В этом случае потребуется дорогостоящая, сложная и часто безуспешная операция по восстановлению детородной функции.

Половая абстиненция не может быть рекомендована в качестве способа контрацепции. Половое воздержание- это единственный контрацептивный метод, который упоминается в Библии. В отрывке из 1 Послания Коринфянам 7:3-5 говорится: "Муж оказывая жене должное благорасположение; подобно и жена мужу. Жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена. Не уклоняйтесь друг от друга, разве по согласию, на время, для упражнения в посте и молитве, а потом опять будьте вместе, чтобы не искушал вас сатана невоздержанием вашим".

Супругам нужно проявлять чуткость и внимание во всем, что касается половых потребностей и желаний друг друга, чтобы удовлетворять их беспрекословно и с любовью.

Радость материнства и отцовства

Секс предназначен для отрады, и одно из сладчайших удовольствий - рождение детей. Молодые супруги, желающие детей, но по каким-то не установленным причинам не имеющие их, должны разобраться, отчего это происходит. При желании супругов иметь детей их отсутствие может быть обусловлено бесплодием в браке. Следует четко представлять себе, что диагноз "бесплодный брак" - не фатальный диагноз, поскольку в одном случае из трех проблемы бесплодия успешно преодолеваются.

Врачи называют бесплодным такой брак, в котором, несмотря на регулярную половую жизнь без применения противозачаточных средств, беременность у жены не возникает в течение одного года. Не надо путать бесплодие с половой стерильностью, когда репродукция абсолютно невозможна. Понятие "бесплодие" просто указывает на то, что жена в браке не способна забеременеть в течение определенного времени.

Исследователи утверждают, что с началом регулярной половой жизни без применения контрацептивов 2/3 беременностей возникают за первые три месяца при том условии, что супруги находятся в детородном возрасте. В течение первых

шести месяцев уже 75-80% женщин беременеет, а к концу первого года - 80-90%.

Необходимые условия оплодотворения таковы: нормальная овуляция, свободная проходимость маточных труб, нормальное семя. Зачатие происходит при соблюдении следующих обязательных условий:

1. Муж производит нормальное количество здоровых подвижных сперматозоидов.
2. Сперматозоиды извергаются через уретру в процессе эякуляции.
3. Такие сперматозоиды поступают в женский организм, чтобы попасть в шейку матки, проникнуть через слизистую пробку шеечного канала и подняться вверх по полости матки в трубы. Чтобы яйцеклетка оплодотворилась, этот процесс должен происходить строго в определенное время менструального цикла.
4. Жена производит нормальные, пригодные к оплодотворению яйцеклетки, могущие выходить из яичника, поступать в маточные трубы и подвергаться там оплодотворению.
5. После оплодотворения яйцеклетка начинает делиться. Через 4 дня эта крошечная гроздь клеток должна спуститься по маточной трубе и проникнуть в полость матки, чтобы прикрепиться к, соответствующим образом, подготовленной слизистой матки и продолжить процесс дальнейшего развития.

Когда супруги не могут иметь ребенка, причина кроется в патологии того или иного вышеописанного фактора или сочетания их. Бесплодие обычно не бывает следствием дефектов только у одного из партнеров по браку; оно возникает чаще всего в результате комбинированного действия нескольких факторов, нередко минимальных, но обнаруживаемых у обоих партнеров. Мужу и жене в поисках помощи следует начать с полного "физикального обследования, при котором врач ставит перед собой цель обнаружить комплексные причины бесплодия у конкретной супружеской четы.

Физикальное обследование жены включает обычное акушерско-гинекологическое обследование тазовых органов, причем особое внимание уделяется наличию разных опухолей, поликистоза яичников (при этом яичники увеличиваются в размерах), влагалищной и цервикальной (шеечной) инфекций. Девственная плева может оставаться неповрежденной, а это указывает на то, что семя не имело возможности поступать в цервикальный канал.

Не исключено, что некоторые инфекционные агенты способны вырабатывать особые вещества, наносящие урон спермиям мужа после их поступления во влагалище. Шейка матки может содержать толстый слой густой слизи. Опухоли матки (фибромиомы) или воспалительный процесс в эндометрии также бывают причиной бесплодия. Неправильный наклон или необычное расположение матки могут стать препятствием на пути спермиев. Маточная труба, где встречаются яйцеклетка и спермий, иногда оказывается заблокированной рубцовой тканью, оставленной перенесенными в прошлом воспалительными заболеваниями трубы. Вследствие эндокринной патологии сама яйцеклетка может оказаться незрелой.

Очевидно, что установить точную причину бесплодия в каждом конкретном случае - дело сложное. Но иногда случается так, что простая консультация и врачебное обследование - это все, что может потребоваться. Если проблема оказывается более сложной, паре необходимо проконсультироваться у рекомендованных узких специалистов: уролога - для мужа и гинеколога - для жены. Супруги проходят повторные анализы, наблюдение и лечение. Придется, быть может, вложить много энергии, денег и времени, причем без особых гарантий, что проблема найдет свое разрешение. В лучших специализированных клиниках по лечению бесплодия вероятность зачатия составляет 30-40%, и это считается достаточно хорошим показателем.

Хотя традиционно женщины несут основной груз вины за бесплодный брак, в наше время обнаружено, что мужчины являются его причиной в 30% случаев, и свой вклад в проблему бесплодия вносят еще в 20% случаев. Библия отмечает возможность развития бесплодия у мужчин. "Благословен ты будешь больше всех народов; не будет ни кого неплодного, ни бесплодной... у тебя..." (Втор. 7:14). В связи с этим муж обычно первым проходит обследование в клинике, поскольку оно занимает меньше времени, значительно проще и дешевле.

При обычном физикальном обследовании мужчины любую из следующих проблем легко обнаружить:

Неопущение яичка, очень маленькое или атрофированное яичко, варикоцеле и простатит.

Яичко не способно производить спермии, если к наступлению возраста полового созревания оно не опустилось в мошонку. (Хирургическую операцию по опущению яичка лучше делать в возрасте до 5 лет).

Варикоцеле - это любое аномальное расширение вен в мошонке над яичком. В 99 случаях из 100 варикоцеле бывает левосторонним и определяется только когда мужчина стоит. Варикоцеле иногда описывают как "мешочек с червями", и внешне оно выглядит как голубоватое неправильной формы возвышение над яичком в верхней части мошонки. Это патологическое состояние напоминает варикозно расширенные вены на нижних конечностях.

Варикоцеле не всегда приводит к бесплодию. Многие мужчины с подобным заболеванием имеют нормальную фертильность (плодовитость) и обнаруживают нормальные качества семени. Если же мужчина с варикоцеле производит меньшее количество спермы, причем его спермии обладают пониженной способностью к передвижению, то в 80% случаев значительное улучшение наступает после удаления варикоцеле.

(О простатите см. главу "Постигаем основы".)

Всякому мужчине, подозревающему у себя наличие бесплодия, следует сдать анализ спермы. Такой анализ - это простой и самый достоверный метод оценки мужской фертильности и очевидная начальная точка обследования мужчины.

Поскольку объем семени и число спермиев зависят от частоты эякуляций, следует произвести анализ по крайней мере трех проб спермы.

При анализе спермы подсчитывают число спермиев, определяют их подвижность, устанавливают их вид и форму, а также оценивают объем семенной жидкости. Количество спермиев является крайне изменчивым показателем при заборе анализов у одного и того же мужчины. Нормальное число спермиев - 20-60 млн в 1 кубическом сантиметре (что соответствует приблизительно 1/4 чайной ложки). Описаны и такие случаи, когда мужчины, имея менее 5 млн. спермиев на см³, становились отцами. Подвижность спермиев оценивается по скорости их движения. Вид спермиев и их форма - это очень варьирующиеся показатели, так что можно утверждать, что стопроцентно нормальных анализов спермы не бывает. Интересно заметить, что удовлетворительная подвижность и нормальный вид спермиев более важны, чем само по себе их число в кубическом сантиметре.

Широко применяются при исследовании фертильности посткоитальные тесты (ПКТ). ПКТ проводятся во время овуляции и состоят в микроскопировании цервикальной слизи через несколько часов после полового сношения. Это позволяет установить прямое наблюдение за движущимися спермиями, с целью определения того, как на их подвижность воздействуют свойства цервикальной слизи.

Поскольку большее число спермиев попадает в первые 3-4 капли семени, техника прерванного полового сношения может оказаться эффективной при олигоспермии у мужчины. В начале эякуляции половой член глубоко проникает во влагалище, а когда первые несколько капель семени извергаются туда, половой член немедленно извлекается из влагалища. Таким образом у входа в шейку атки остается наиболее концентрированная, неразбавленная и не распределившаяся по всему влагалищу часть семени.

Иногда супругам рекомендуют искусственное осеменение. В расчетный день овуляции врач помещает свежо полученный от вашего супруга эякулят у входа в шейки матки. Опять же, используют первые 3-4 капли свежеконцентрированного семени. Этот процесс следует повторять ежемесячно 2-3 раза во время фертильного периода. Искусственное осеменение в течение 6 месяцев подряд оказывается результативным в 50% случаев бесплодия физически здоровых супругов.

Состояние общего здоровья часто оказывает влияние на плодovitость. Проблемы могут создавать хронические инфекции, недостаточное питание, анемия и разные нарушения обмена веществ в организме. Эндокринные нарушения, недостаточность половых желез определенно способны вызывать бесплодие. Пара, стремящаяся иметь беременность, должна соблюдать основные правила гигиены и психогигиены: выполнять посильную нагрузку и чаще отдыхать, избегать существенных эмоциональных перегрузок, сбалансировано питаться. Известно, что витамин А необходим для поддержания продукции спермы. Комплекс витаминов группы В существенно влияет на обеспечение функции гипофиза. Витамин С (аскорбиновая кислота) способен предохранять разрушение

сперматозоидов.

Вот несколько предложенных д-ром Уильямом Г. Мастерсом (Фонд исследований в области репродуктивной биологии) простых мер, которые значительно повышают шансы жены забеременеть при отсутствии каких-либо физических аномалий у супругов.

1. Жена ложится на спину и сгибает ноги в коленях, ягодицы ее покоятся на возвышении из подушек.
2. При эякуляции мужу необходимо осуществить глубочайшее проникновение полового члена во влагалище. Затем ему следует прекратить фрикции, выждать окончания эякуляции и немедленно извлечь половой член из влагалища. Поскольку 60-75% спермиев находятся в первых 3-4 каплях семени, желательно именно эту часть ее оставить как можно быстрее в покое. Кислое содержание влагалища является неблагоприятной средой для выживания спермиев, однако спермии прекрасно выживают в цервикальной слизи.
3. Жене нужно оставаться в том же положении в течение 1 часа после полового сношения. Затем она может убрать подушки, но сохранить положение лежа на спине еще 1 час.
4. Пара должна вступать в половые сношения каждые 30-36 часов в течение расчетных 3-х дней каждого месяца. Если супруги ставят целью беременность жены. (Совершать половые сношения каждые 24 часа не рекомендуется при причине излишней частоты.) Имеются свидетельства, указывающие на то, что яйцеклетка должна оплодотвориться в ближайшие 24 часа. (См. подраздел из данной главы "Метод "ритма" для разъяснения способов определения времени овуляции по базальной температуре и другим признакам.)
5. Половых сношений за 3-4 дня до наступления первого расчетного дня периода фертильности настоятельно рекомендуется избегать для того, чтобы муж накопил больше спермиев.
6. У мужа отмечается максимальное количество здоровых спермиев, когда он эякулирует регулярно, по крайней мере 1 раз в 4 дня. Половое воздержание более 4-х Дней приводит к снижению числа здоровых спермиев.

Если врач находит, что матка у женщины отклоняется кзади (ретроверсия), при половом сношении с целью забеременеть требуется совершенно другое положение. Жена должна, опершись на локти и колени, разместить верхнюю часть туловища на постели. Муж вводит член из положения "мужчина сзади". Ему следует произвести максимально глубокое проникновение полового члена при первых признаках наступающей эякуляции, затем прекратить любые фрикции до тех пор, пока она не завершится, и немедленно извлечь половой член из и влагалища. Хотя поддерживать коленно-локтевое положение что может оказаться утомительным, жене нужно постараться оставаться в этом положении в течение 1 часа после эякуляции мужа. (Испытывает она при сношении оргазм или нет, к зачатию отношения не имеет.)

Мужу следует отказаться от каких бы то ни было горячих ванн в течение продолжительного времени, если он на самом деле желает, чтобы его жена

забеременела. Горячая вода уменьшает продукцию спермиев в яичках. В некоторых первобытно-общинных племенах бытует обычай, при котором для повышения плодovitости муж садится в поток холодной воды непосредственно перед половым сношением. (Я вовсе не имею в виду того, что и вам следует садиться в холодную воду!) Но учтите, что любая тесная одежда, повышающая местную температуру в области мошонки до общей температуры тела в течение 1 месяца, обычно приводит к олигоспермии, достаточной для того, чтобы вызвать мужское бесплодие. Поэтому мужчинам в этом случае следует носить свободную одежду по крайней мере 2 недели, чтобы восстановить продукцию нормального числа спермиев. Следовательно, мужчинам нужно избегать носить шорты наподобие жокейских, если у них есть желание производить максимальное число живых и здоровых сперматозоидов.

Жене хорошо бы постараться избегать спринцеваний, поскольку раствор, который используется при этом, может обладать нежелательным спермицидным эффектом. Спринцевание перед половым сношением с целью очищения влагалища способно изменить кислотно-щелочное равновесие влагалища в такую сторону, что это повредит функциям и подвижности нормальной мужской спермы. Жене необходимо убедиться в том, что никакие кремы или желе не используются в качестве смазочного материала, поскольку любая искусственная смазка может повлиять на подвижность сперматозоидов.

Всякий мужчина с олигоспермией, принимающий определенные медицинские препараты длительное время, должен узнать у своего врача, не могут ли эти лекарства быть причиной подобного отклонения. Я имею в виду, в частности, определенные препараты с кортизоном, противоопухолевые лекарства, противомалярийные смеси, некоторые препараты, используемые для борьбы с инфекциями мочеполовых путей, и антидепрессанты - лекарства, применяемые для лечения депрессий.

Имеется несколько способствующих плодovitости лекарственных препаратов, которые теперь начинают применять для стимуляции процесса овуляции в женском организме. Последние научные исследования приводят к изменениям в курсовой терапии, проводится изучение побочных эффектов при использовании новых препаратов. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом о последних научных достижениях в этой области, чтобы применить их в своем случае.

Итак, в данной главе вы познакомились с рядом несложных практических мероприятий с целью стимуляции плодovitости супругов. Если вам самим с проблемой бесплодия справиться не удалось, попросите вашего семейного врача дать направление к специалистам, имеющим полный набор необходимого клиничко-лабораторного оборудования и знающим о последних научных достижениях в этой быстро развивающейся области исследовательской медицины.

Глава 12. В ладу с беременной

У беременных женщин и их мужей очень часто возникают вопросы: "Каким должно быть отношение к половому желанию беременной? Безопасен ли для нее секс? Если да, то в какой форме? Когда и как долго допустимо заниматься любовью?" Вот некоторые ответы на вопросы, обычно интересующие наших пациентов.

В первый триместр сексуальное желание жены не претерпевает существенных изменений. При этом следует отметить, что во время полового сношения у нее могут появляться жалобы на определенный дискомфорт вследствие весьма интенсивного увеличения размеров матки в этот период. Если причина неудобства заключается именно в этом, то во время интимной близости попробуйте использовать позицию "женщина сверху". Эта позиция позволяет жене находить всякий раз такое положение своего тела, которое дает максимальный комфорт и наслаждение.

Многие женщины отмечают, что в период второго триместра беременности сексуальная функция организма осуществляется лучше, чем когда бы то ни было ранее.

К этому времени женщины преодолевают дискомфорт отмечавшийся у них в первый триместр, и в эмоциональном плане прекрасно адаптируются к самому факту беременности. Обычно на этом этапе они испытывают полное благополучие и, бывает, проявляют в сексуальном отношении большую активность. Известно, что любое половое возбуждение в той или иной мере усиливает приток в полости малого таза и приводит к жгучему желанию половой разрядки. Если учесть, что у беременной и так имеется постоянное и значительное переполнение тазовых органов кровью, то понятно, что она не нуждается в особенной стимуляции с целью достижения фазы плато (эта фаза является необходимым условием начала полового сношения).

Увеличившийся живот беременной, как правило, не препятствует совершению полового акта вплоть до 5-го месяца вынашивания плода. После этого супружеская пара во время половой близости имеет возможность выбора позиций в интересах жены. Далее мы приводим описание специальных положений, рекомендуемых при беременности. Учтите, что половой акт в этих позициях должен сопровождаться мануальной стимуляцией клитора (без такой дополнительной стимуляции жена сексуальной разрядки может не получить). Не смущаясь, вносите в список предложенных позиций необходимые исправления и дополнения, отвечающие вашим конкретным нуждам.

1. Муж и жена лежат на боку лицом друг к другу. Сношение начинается спереди. В другом варианте супруги, лежа на боку с согнутыми коленями и обратившись лицом в одну сторону, приступают к половому сношению сзади. Эта позиция весьма удобна для обоих и позволяет во время полового акта производить мануальную стимуляцию клитора.

2. Жена ложится на спину и, согнув ноги в коленях кладет их на плечи мужу. Он остается в вертикальном положении с широко раздвинутыми коленями, причем ее ягодицы располагаются между его бедрами. Затем он осторожно вводит половой

член во влагалище. Это положение позволяет по ходу сношения осуществлять мануальную стимуляцию клитора, причем контакт с животом беременной полностью исключается. Для большего удобства жена может положить под ягодицы подушку.

3. Муж удобно располагается в кресле без подлокотников, жена садится ему на колени лицом к лицу и кладет свои ноги по бокам его туловища. Руки мужа полностью освобождаются для мануальной стимуляции. Головка полового члена в этой позиции располагается как раз у входа во влагалище, так что проникновение полового члена будет неглубоким. Такой глубины вполне достаточно для сексуальной стимуляции, и данную позицию можно практиковать даже в последние недели беременности, когда глубокое проникновение полового члена во влагалище просто недопустимо.

4. Жена принимает позицию как на акушерском кресле, причем ее ягодицы располагаются на самом краю кровати, ноги разведены, согнуты в коленях и переброшены на прямые спинки двух стульев, поставленных у кровати (под коленями следует поместить подушки). Муж стоит на коленях на нескольких диванных подушках между стульями, причем его тазовая область располагается на уровне, удобном для введения полового члена. Ясно, что это положение требует несложных подготовительных мероприятий, но зато обеспечивает максимум свободы и удобства для беременной женщины и мужа. Оно предоставляет отличную возможность для мануальной стимуляции жены и обеспечивает полный контроль глубины проникновения полового члена.

5. Муж лежит на боку поперек и по центру кровати вдоль кровати ложится жена с согнутыми и переброшенными через мужа ногами, как бы сидя на его коленях, преддверие влагалища находится как можно ближе к половому члену. Половой член вводится снизу. И в этой позиции, чтобы обеспечить жене половую разрядку муж должен прибегать к мануальной стимуляции.

В последний триместр беременности физический дискомфорт способен ослабить половое желание женщины хотя во многих случаях этого и не происходит. Когда головка плода опускается в область малого таза, возникает ощущение сильного давления. По этой причине на дев-й-том месяце беременности рекомендуется избегать положения "женщина сверху", так как оно способствует более глубокому проникновению полового члена во влагалище.

Хотя одни врачи запрещают половые сношения в последние недели беременности, другие убеждены, что супруги могут наслаждаться половым общением вплоть до тех пор (конечно, если при этом не отмечается боли, кровотечений или истечения амниотической жидкости), пока жена не отправится рожать. По той или иной причине акушер-гинеколог может предложить вам воздержаться от половых сношений в последние недели беременности. В этом случае, естественно, следует аккуратно исполнять все его указания.

Задают такой вопрос: "Допустим, что врач запрещает мне вступать в половые сношения на девятом месяце беременности. Правильно ли я поступлю, если буду добиваться оргазма с помощью мануальной стимуляции?" Ответ такой. Оргазм обычно доставляет значительно меньше тревог, нежели половое сношение, но все-таки и здесь есть проблема. Во время оргазма матка сокращается сильно и

регулярно, нечто весьма похожее происходит и в период родовой деятельности. По этой причине, если у беременной ранее отмечались привычные аборты (три выкидыша подряд на сроке до 3 месяцев беременности), то ни о каких оргазмах, пока не исполнится 5 месяцев, не может быть и речи. Во втором триместре беременности, когда шейка матки раскрывается больше, чем в норме, такой женщине также лучше его избегать. На сносях, к концу нормальной беременности, не удивляйтесь тому, роды у вас начались через несколько минут после пережитых вами мгновений высочайшего наслаждения. Выходит, что, если ваш ребенок запаздывает с появлением на свет, оргазм способен стать весьма приятным способом стимуляции родов!

Я убеждаю все пары, приходящие ко мне на акушерско-гинекологическое обследование, рожать вместе. При этом муж сопровождает жену в родильный дом и помогает ей начиная от приемного покоя и кончая родильным отделением. В порядке подготовки будущих родителей к этому событию, всякий раз, когда муж и жена приходят в мой врачебный офис, я позволяю им фактически экзаменовать меня. При этом я делюсь с ними всеми доступными сведениями, которые могут понадобиться им в столь благородном деле. Такая информация позволяет мужу и жене лучше понимать все изменения, происходящие в организме беременной женщины. Одновременно я также предоставляю супругам возможность поделиться со мной всеми проблемами, которые возникают у них в процессе сексуальной адаптации друг к другу при вынашивании плода.

За 2 месяца до предполагаемых родов я советую каждой паре посещать классы подготовки к родам (аналог метода естественных родов по Ламазу). Но в любом случае, выберут ли муж и жена естественные роды по Ламазу или нет, они получают неоценимую пользу от совместного обучения и подготовки к родам. Женщина может решиться рожать и без всяких медикаментов. Если нет, то я помогаю ей выбрать метод, способный уменьшить предстоящие ощущения дискомфорта в родах. Для этого существует широкий выбор средств и методов от небольших доз определенных медикаментов до регионарной анестезии и наркоза. Если пара не может принять участия в занятиях классов подготовки к родам, супругам будет полезно почитать "Шесть практических уроков по облегчению родов" Элизабет Бинг или "Готовимся родить дитя" Донны и Роджера Эви.

Жене приятнее и легче войти в новую для себя роль будущей матери, если она испытывает постоянную заботу и любовь мужа, посвященного в тайны протекания беременности, родовой деятельности и рождения ребенка. Его участие вдохновляет ее и придает больше сил, причем брак такой пары обретает прекрасную форму зрелой и самоотверженной любви.

С первых же дней беременности муж ни на минуту не должен забывать следующего: не все, но многие беременные женщины страдают от ощущения своей непривлекательности. Утрата уверенности в себе может вырасти для них в целую проблему. Чтобы предотвратить ее, мужу следует стать еще более нежным и внимательным к жене, чем раньше. Особая нежность и забота по отношению к беременной есть прекрасное вложение "капитала", способное принести большие "дивиденды" в половом удовлетворении как мужа, так и жены, причем эти

чувства благотворно отразятся на будущих годах их совместной супружеской жизни.

После рождения ребенка половые сношения допустимы уже через 2 недели (если нет задержки из-за швов). Если вам накладывали швы в области промежности (при эпизиотомии или разрывах), то следует посоветоваться со своим врачом о том, когда можно приступить к половым сношениям. В общем, все хирургические проблемы так или иначе разрешаются в пределах одного месяца после родов.

При возобновлении половых сношений я убеждаю мужей быть очень осторожными, любящими и нежными, такими же, какими они были во время медового месяца. Проверьте, всегда ли под рукой К-J Jelly. При отсутствии напряженности в области клитора к взаимной мануальной стимуляции вы можете приступить в любое время после рождения ребенка.

Если пара хочет отложить следующую беременность, предохраняться начинают уже с 6-й недели после родов, несмотря на грудное вскармливание или отсутствие менструаций.

Совет женам: помните, что ваши мужья не беременеют. Их половые потребности остаются на том же уровне в течение всего срока беременности, родов и нескольких недель спустя. Вы должны предлагать мужу мануальную стимуляцию по крайней мере с той же частотой, с какой у вас происходили половые сношения до беременности.

Применение К-J Jelly для смазки полового члена перед его мануальной стимуляцией может обеспечить больший успех. Не спрашивайте мужа, хочет он этого или нет. Просто начните это делать нежно и любя и предоставьте ему самому решить, принять вашу ласку или отказать с любовью. Проявляйте заботу о нем; пусть он знает, что вы стремитесь принести ему удовлетворение, хотя при этом сами, может быть, и не чувствуете особого желания или потребности в сексуальной игре. Когда же вы испытаете прилив желания и захотите, чтобы муж привел вас в состояние полового возбуждения и дал возможность сексуально разрядиться, тогда просто скажите ему об этом.

Беременность - великолепный период взаимной заботы, близости и предупредительного отношения друг к другу - может стать самым отрадным и важным периодом вашего брака. Многим из вас еще откроется, что интимная близость супругов даже во время беременности приносит огромное счастье и наслаждение.

Глава 13. Любви все возрасты покорны

Половое общение в позднем возрасте (60 лет и старше) может оказаться более благоприятным, чем когда-либо ранее! И это не голословное утверждение, высказанное для того, чтобы поддержать нерешительных людей, а реальный факт. Многие из моих пациентов говорили мне, что данное суждение соответствует их опыту. Супруги, живущие вместе более 40 лет и по той или иной причине

оказавшиеся на моем приеме, сообщают о прекрасных половых отношениях, несущих большую, чем когда-либо прежде, отраду для обоих.

Если это удивляет вас, то, может быть, вы являетесь пленниками того мифа, который сами пожилые люди и распространяют. Многие из них полагают, что с 65 лет наступает полный упадок сексуальности человека. Убеждение в том, что это явление реально существует, накрепко засело в умах людей, несмотря на все научные исследования и контрдоводы. Карикатура из журнала Punch следующим образом иллюстрирует это ошибочное представление о половой недееспособности пожилых и престарелых людей. Старик, сидящий на скамейке в парке, во все глаза разглядывает проходящее мимо великолепное юное создание; между тем его почтенная супруга замечает другой "Маврикиевне": "Что-что, а память моего Альберта еще хоть куда..."

Позвольте заверить вас, разменявших свой шестой или седьмой десяток, что не стоит жить воспоминаниями, если вы и ваш партнер по браку имеете приличное для своего возраста здоровье и нежно, с любовью относитесь друг к другу. Главный ключевой фактор в сфере полового общения по-прежнему - внутренняя установка. Существует две противоположных теории отношения к жизни и, соответственно, к неизбежности старения. Первая установка такова. Можно рассуждать о жизни как о череде утрат - мол, никуда не денешься, увы старость - не радость.

Итак, имеется в виду, что половое общение после 60 лет - это сплошная череда поражений и вынужденных отступлений под давлением все более вредоносного воздействия на интимную близость процесса старения. А можно и так (здесь речь идет уже о второй установке): да, жизнь - это цепь перемен, но наступающим изменениям нужно давать взвешенную оценку; надо понимать, что они - не только убыль, но и прибыль. Перестраиваясь и гармонически приспособляясь к меняющимся условиям, уступать старости можно сравнительно меньше, поскольку при таком подходе многим открываются совершенно неожиданные сокровища. Позитивно мыслящие люди (заметим, что вторая установка и есть признак позитивного, положительного мышления) в возрасте после шестидесяти, семидесяти и восьмидесяти рассчитывают, естественно, и на радости интимной жизни.

Супругам, разменявшим седьмой десяток, мы предлагаем несколько советов, как сохранить красоту и свежесть полового общения даже в таком возрасте:

1. И познаете истину, и истина сделает вас свободными! Закономерно, что в организме пожилого человека происходят процессы естественного старения. Познать такую истину значит понять и преодолеть по ходу данного процесса все возможные трудности. Задумайтесь над следующими фактами:

Если ваше сексуальное здоровье оставалось удовлетворительным все долгие годы вашей жизни с партнером по браку, вы смело можете вступать в возраст обратного развития, рассчитывая на сексуальное здоровье и в эту пору. Несомненно, у вас изменится частота сексуальной разрядки и скорость реакции, однако обоюдная отрада от вашего полового общения вовсе не уменьшится, наоборот, может приумножиться. Мужчины и женщины обладают определенным

творческим потенциалом, способным превратить секс после 60 лет в высшей степени неожиданное и раскованное половое общение.

Мужья! Знаете ли вы, что хотя с возрастом эрекция и станет наступать несколько медленнее, это будет "лить воду на вашу мельницу" в том смысле, что поддерживать фазу возбуждения более длительное время вам не составит большого труда. И еще одна физиологическая перемена произойдет в мужском организме. Побуждение к эякуляции постепенно станет у вас менее выраженным, но зато появится дополнительное время, которое можно посвятить более полному удовлетворению жены. Приготовьтесь к тому, что у вас постепенно укоротится как сам эякуляционный период, так и фаза расслабления (релаксации). Теперь вам понадобится больший временной промежуток между одной кульминацией полового возбуждения и восстановлением способности к следующей эякуляции (он может длиться сутки, иногда- двое).

Существует еще одна очень важная Деталь, которую никогда не следует упускать из виду: вам нет необходимости эякулировать при каждом половом сношении. Пожалуйста, никогда не стимулируйте эякуляцию сами, если не чувствуете в этом несомненной физиологической потребности. Дело в том, что чрезмерная стимуляция семяизвержения ослабляет половую силу - потенцию. Эякулируйте лишь тогда, когда это будет приносить вам Удовлетворение. Заниматься любовью можно и в периоды между физиологически обоснованными эякуляциями.

Жены! Известно ли вам, что 50 лет - это тот временной рубеж, за которым в женском организме возникает относительная секреторная недостаточность (влагалищная секреция будет убывать). Этой беде легко помочь, используя при половом общении K-J Jelly. Стенки влагалища с возрастом утончаются, утрачивают эластичность и при половом сношении легче подвергаются раздражению. Эти осложнения неплохо поддаются лечению, если принимать таблетки эстрогена или вводить в полость влагалища крем с эстрогеном (эстроген будет попадать в организм, впитываясь через стенки влагалища).

Муж и жена должны примириться теперь с тем, что их оргазм более скоротечен (всего 5-6 секунд вместо 10-12), чем ранее. Но кульминация полового общения все равно останется тем же сладостным и ярким переживанием. Если жена при наступлении оргазма испытывает боль в результате сокращения матки, это обыкновенно сигнализирует о том, что уровень содержания эстрогенов в ее организме опустился ниже нормы. Такое состояние лечится с помощью таблеток эстрогена или его регулярных инъекций.

Мужья! Физиологическая инволюция полового влечения станет для вас более понятным феноменом после того, как вы уясните себе, что мужская половая сила достигает своего пика в 17-18 лет, а затем постепенно снижается! Важно запомнить: старение само по себе не препятствует достижению и поддержанию эрекции. Вы можете эякулировать все реже и реже, все с меньшей силой и со все меньшим объемом семени, однако вы будете эякулировать! Главное то, что половое общение останется естественной потребностью, которая будет существовать на протяжении всей вашей жизни. И благо, если рядом находится вдохновенный и старательный партнер. В этом случае постепенное

физиологическое ослабление половой функции никак не отразится на вашем половом общении или отразится незначительно.

Жены! Знайте, что у вас физиологического ослабления полового влечения вовсе не происходит. Наоборот, от юности и вплоть до глубокой старости отмечается в той или иной степени нарастание женского полового влечения. В этом периоде брака вы с удивлением заметите, что в сексуальном плане начинаете проявлять нарастающую активность, особенно с исчезновением опасений забеременеть. В 60 и более лет именно женский энтузиазм в этой сфере может обеспечить супругам немало дополнительной отрады.

Итак, мы предлагаем обоим партнерам по браку задуматься над своим отношением к процессу нормального увядания. Запомните, что старость - вовсе не синоним патологии, не симптом болезни! Старость - не судья, выносящий смертный приговор половому желанию и наслаждению. Импотенция - отнюдь не естественное следствие возраста увядания. В любом возрасте импотенция почти всегда есть результат состояния души. Именно состоянием вашего духа будет объясняться то, как вы станете реагировать на свой возраст: трястись от страха при наступлении нормальных физиологических сдвигов в деятельности организма или чувствовать себя на вершине блаженства в прекрасную пору золотой осени.

Ну а что, можете вы спросить, происходит с теми супружескими парами, половая жизнь которых в действительности приходит-таки в упадок? Здесь следует рассмотреть влияние следующих факторов. Первая причина совсем простая. Не все мужчины обладают выраженным половым влечением (даже в молодые годы, не говоря о позднем возрасте). Вторая причина - скорее психологического, нежели биологического свойства. При действии этого фактора некоторые мужчины теряют "очки" из-за того, что в предыдущие годы постоянно отвергались своими супругами. Из страха прослыть импотентами они уходили в воображаемый мир, а их половое желание компенсировалось чем-то иным, находило выход через исполнение ДРУГИХ желаний (например, обретение финансовой мощи).

По сути дела та же психологическая причина приводила отдельных мужчин к переполнению их подсознательной сферы сдерживаемыми негативными эмоциями (гнева ярости, негодования и возмущения), направленными на своих жен. В результате этого туго сжатая внутренняя пружина уменьшала половое влечение. Еще одна причина заключается в том, что многие супружеские пары, намертво прикипев, никак не хотят избавиться от не отвечающих современным запросам стереотипов и устаревших моделей полового общения. Половое возбуждение резко падает при механическом, шаблонном времяпрепровождении в обстановке интимной близости супругов. Все названные причины или факторы могут быть ответственны за ослабление полового влечения и в более позднем возрасте. Еще раз заметим, что чаще всего данные факторы являются действующей силой скорее психологического, нежели физиологического свойства.

2. Поставьте перед собой цель - наслаждаться вместе! Познание собственных физиологических особенностей должно привести к решению наслаждаться

половым общением с партнером "во все дни вашей жизни" и не позволять никаким привходящим обстоятельствам создавать помехи такому общению. Знайте, что наслаждение вам доступно. Ваша любовь способна обновляться, соблюдать те условия, которые мы обсудили с вами в 3-й главе "Отлюбив, не полюбишь заново?". Более сложные сексуальные техники, описанные в других главах книги, способны возродить интерес к половому общению. Новый, творческий подход развеет скуку и внесет изюминку в ваши интимные отношения. Что может быть лучше для мужчины, который желает возродить свою любовь, чем душевная, нежная, впечатлительная жена, способная угодить мужу, чтобы привести его в большее половое возбуждение. Один мужчина выразился по этому поводу так: "Дистанция огромного размера между тем, когда тебя терпят, и когда - желают". Желание, пыл и рвение, проявленные одним партнером, в другом всегда порождают чудесный отклик.

Вот несколько психологических приемов, дающих возможность обрести большую отраду в половой жизни. Жены! Окрыляйте и воспламеняйте своих мужей, просто говоря им о том, сколь много удовольствия, блаженства, улады они приносят вам. Мужья! Пусть ваши жены знают, как они дороги и милы вам, как страстно вы любите их. После 60 лет мужчина беспокоится о своей потенции, а женщина боится стать отверженной из-за утраты былой молодости. Истинное уважение и забота друг о друге удивительным образом укрепляют взаимоотношения супругов и общее представление о самих себе.

Помните о сугубой важности во время переживания соития того, что некий писатель назвал "музыкой под сурдинку". Я имею в виду занятие любовью на словах - вербальную близость. Она способна значительно приумножить ощущение полноты счастья, когда вы оба оставляете в стороне застенчивость, стеснительность, нерешительность и беспрепятственно отдаетесь друг другу на словах и на деле.

Прикасаясь друг к другу, осязайте те зоны тела, которые может и недоступны для физической стимуляции, но контакт с которыми имеет положительное психологическое воздействие на партнера. Говорите друг другу о таких зонах на вашем теле. Не бойтесь рисковать в поисках новых способов, призванных дать наслаждение супругу или супруге.

Используйте принцип обратной связи, и пусть он работает на вас для усиления обоюдного полового возбуждения. Ученые обнаружили, что когда двое свободны от тревог и внутренних конфликтов, они способны приходить в трепет от сексуальной разрядки партнера и отвечать соответствующим образом на проявления наслаждения своего супруга или супруги в вершинный момент - момент восторга, самозабвения и самоотдачи. С другой стороны, резкий отказ или решительное противодействие, неявный отпор или пассивное подчинение и даже простая застенчивость могут иметь отрицательные последствия, нарастающие как снежный ком. Вот почему при таких симптомах следует тут же договориться друг с другом о том, что отныне и впредь вы станете полностью отвергать подобные проявления своего характера.

Жизнь на этом свете слишком коротка, чтобы попусту расходовать ее на неприятие самого близкого человека, на поведение, препятствующее половому общению, предназначенному от Бога быть отрадой. Опасайтесь подобных негативных проявлений и старайтесь их преодолеть. А помогут вам в этом любовь, крепкая духовная связь, сочувствие и взаимопонимание. Помните, общаться - это значит никогда не заставлять партнера теряться в догадках о том, что вы теперь переживаете или о чем вы в данный момент думаете. В половом общении всегда стремитесь к непосредственности и ищите в нем отдохновение... поскольку секс - это еще и развлечение!

3. Оставаясь наедине друг с другом, ревниво ограждайте свое уединение. Иногда с годами супругам становится все труднее отыскать возможность остаться наедине друг с другом, чтобы вдали от всего мира насладиться счастьем общения только со своей половиной. Эта проблема осложняется бесчувственным отношением или невежеством родных и близких, не могущих взять в толк того, что и пожилым людям бывает не чужда половая жизнь. Ваше общение наедине друг с другом представляет собой бесценный дар Божий, и пусть никто не покушается на то, чтобы отнять у вас эту возможность, ну разве что смерть!

Все люди, а пожилые и старые прежде всего, нуждаются в душевном тепле и ласке; после шестидесяти потребность людей в утехе и усладе физической любви не уменьшается. Если вы решите устроиться в какое-либо учреждение для призрения пожилых и престарелых людей, то непременно обсудите заранее возможность вашего совместного проживания и уединения друг с другом.

Следует признать, что даже у людей с высокими половыми запросами иногда возникают проблемы со здоровьем, которые потребуются устранять с тем, чтобы половое общение между супругами возобновлять обдуманно, осмотрительно и по возможности безотлагательно. Данная тема будет раскрыта ниже и поможет супругам в выборе правильного решения после перенесенного одним из них сердечного приступа, нарушения мозгового кровообращения или других отмечающихся в позднем возрасте форм физической несостоятельности. Далее мы обсудим также и некоторые важные положения о менопаузе жены и последствиях операции по удалению матки.

После сердечного приступа или паралича

Спору нет, в пожилом возрасте подобные болезни встречаются чаще всего. После таких серьезных заболеваний, как инфаркт миокарда или острое нарушение мозгового кровообращения, больному человеку необходимо время, позволяющее ему приспособиться к изменившимся условиям. Если такой человек до этого имел хорошее сексуальное здоровье, то, как убеждено большинство медиков, его возвращение к прежней половой жизни может содействовать полному излечению. Нередко для борьбы с фрустрацией, связанной с половым воздержанием, требуется сил даже больше, нежели на сам половой акт. Учащенный пульс, повышенное артериальное давление и одышка - вот признаки эмоционального возбуждения при половом сношении. Однако эмоциональное возбуждение, вызванное фрустрацией, спорами и перебранкой, также повышает кровяное

давление, ускоряет ритм сердца и приводит к нарушениям ритма и глубины дыхания но уже без тех позитивных аспектов, которые характеризуют физическую близость любящих супругов.

Контроль состояния сердечно-сосудистой системы больных, перенесших инфаркт миокарда, во время полового акта, указывает на то, что максимальный пульс при этом доходит до 120 ударов в минуту и у большинства обследованных держится на этой отметке в течение 10-15 сек. (См. работу "О сексуальной активности больных, перенесших кардиологические заболевания" Джона Нотена, д-ра медицины, в сборнике "Медицинские аспекты сексуальности человека, 750 вопросов и ответов пятисот авторитетных специалистов", стр. 124.)

Оказывается, управляя в потоке автотранспорта машиной или распаляясь гневом, мы тратим больше энергии, чем во время занятий сексом. Энергетические затраты, необходимые для обеспечения сексуальной активности, сопоставимы с теми, что мы расходует, поднимаясь по лестничному маршу или быстрым шагом проходя два квартала.

После приема пищи много энергии уходит на переваривание и усвоение белков, жиров и углеводов. Вот почему мы настоятельно рекомендуем больным кардиологического профиля не вступать в половое общение после плотного обеда по меньшей мере 2 часа. Интересно отметить также следующий обнаруженный учеными факт. Совокупление, совершаемое во грехе, отбирает значительно большее количество энергии, поскольку процесс физической активности при этом сочетается с необходимостью противодействовать чувству страха и вины.

Супруги, которых продолжает связывать нежная любовь, обычно позволявшая им свободное от какого бы то ни было психического напряжения половое сближение, могут начинать взаимную мануальную стимуляцию с целью сексуальной разрядки, как правило, уже через 6 недель, а половой акт - через 8-14 после завершения курса лечения сердечного приступа (при том условии, что у больного нет никаких осложнений основного заболевания).

Наслаждаясь взаимной любовью и лаской, половое сношение проводят спокойно, размеренно, неторопливо. Хотя личные предпочтения, естественно, должны приниматься в расчет, следует все же сказать, что когда пострадавшей от сердечного приступа стороной является муж, позиция "женщина сверху" имеет определенные преимущества. Именно в этом положении жена способна не только более эффективно оберегать мужа от излишнего физического напряжения (пока тот поправляется от сердечного приступа), но одновременно и проявлять свою активность.

Никаких особых ограничений в сексуальной жизни больных с имплантированным ЭКС * не имеется, если не считать того, что в первые 2 недели после операции им следует ограничивать физические нагрузки (См. сообщение Джорджа К. Райза, д-ра медицины, "Сексуальная активность после операции имплантации электрокардиостимулятора" в сборнике "Медицинские аспекты сексуальности человека, 750 вопросов и ответов пятисот авторитетных специалистов", стр. 126). Вопрос о снятии данного ограничения должен решить ваш лечащий врач.

Мы, как медики, обязаны действовать откровенно и мудро во всем, что касается проблем сексуальной активности наших пациентов в период их выздоровления после серьезного заболевания, а это вовсе не значит, что надо тянуть с постановкой данного вопроса до тех пор, пока больной сам не решится заговорить на эту тему, или давать ему угрожающим тоном советы типа: "Вам бы лучше повременить с этим сексом". Тревожное наблюдение пациента за функционированием своего организма, в том числе и за сексуальным, никогда еще не приносило пользы - не излечило ни от одного болезненного расстройства.

Последствия нарушений мозгового кровообращения часто ослабляют уверенность больного в себе и угрожают чувству собственного достоинства. И все же почти все критические ситуации преодолимы, если пара приступит к разрешению их с любовью, конструктивно и благоразумно, когда будет трудиться над ними, прислушиваясь к советам лечащего врача. Подушки, ручки на кровати, приподнятый ее ножной конец, разнообразие положений и оргазм в результате мануальной стимуляции - вот только некоторые подходы к решению тех или иных проблемных ситуаций. Благоприятное половое общение - бесценное средство профилактики и лечения депрессии, развивающейся у больных вследствие острого нарушения мозгового кровообращения.

Нарушения мозгового кровообращения и сердечные приступы - это только два примера из множества других болезненных состояний, которые, бывает, навязывают супругам ограничения. Подобные ограничения препятствуют нормальным сексуальным отношениям. В этой связи можно упомянуть о повреждениях, уродствах и осложнениях, которые развиваются после жизненно важных операций, - и со всем этим придется побороться.

Одной из самых распространенных обезображивающих, но не инвалидизирующих операций является мастэктомия (операция по удалению грудной железы). Так или иначе последствия мастэктомии могут негативно отразиться на половом общении супругов, но этого допускать ни в коем случае нельзя! Особенно важно в данной ситуации то, чтобы муж хотел и умел проявлять всю глубину искренней любви к жене и благодарности Господу за то, что она осталась в живых и с ней теперь все в порядке.

Как бы трудно ни было, любящие супруги всегда могут найти творческие решения встающих перед ними проблем, чтобы обеспечить полноту взаимной сексуального удовлетворения даже тогда, когда, казалось бы все препятствует этому. По мере того как в период тяжких переживаний муж и жена начинают возрастать во взаимном сочувствии, сострадании, взаимопонимании и взаимной поддержке, сам процесс поиска решения назревших проблем становится мощным фактором укрепления брака. Перед двумя любящими стоит одна цель - добиться полного единства, совпадения взглядов, мнений, интересов. По мере достижения этой цели вероятность излечения многократно увеличивается. В любом случае качество жизни обеих вовлеченных сторон повышается.

Иногда внезапную, драматически развивающуюся болезнь сопровождает полное исчезновение сексуального влечения. Подобное явление есть несчастье для мужа

и жены. Супруги должны вновь обрести спокойствие, мужество и новую уверенность - и в этом деле трудно недооценить роль лечащего врача. Больного следует воодушевить сообщением, что утрата полового влечения, возникающая в результате внезапного заболевания, - почти всегда временное явление и по выздоровлении это проходит. Очень важно, чтобы в период выздоровления супруги не прекращали взаимной сексуальной стимуляции, так как половое воздержание пожилого или старого человека, связанное с той или иной причиной, часто наносит большой урон его сексуальной функции.

У многих мужчин в возрасте 50-70 лет часто находят увеличенную простату (доброкачественная опухоль предстательной железы). Когда такое увеличение становится препятствием для тока мочи, требуется операция по удалению простаты. Обычно после подобного хирургического вмешательства семенная жидкость начинает забрасываться больше в мочевого пузырь, а не извергаться по уретре через половой член наружу. Чаще всего такая операция не вызывает импотенции. Мужчина продолжает испытать прежнее сексуальное влечение и полное сексуальное Удовлетворение при оргазме. Однако он должен знать, что никакого выброса семени из полового члена во время оргазма у него не произойдет. Нормальный половой акт Допустим лишь через 2 месяца после операции.

С наступлением менопаузы

Что касается жены, то с наступлением менопаузы качественная сторона ее полового общения не претерпевает значительных изменений, более того, оно может даже улучшиться. Некоторые женщины в этот период отмечают полное исчезновение сексуального влечения и всякого удовлетворения, связанного с половым общением. Между тем дело обстоит совершенно иначе. Изменение времени появления сексуальной разрядки вовсе не означает того, что половое общение принесет меньше отрады и наслаждения, нежели раньше. Многие женщины начинают чувствовать себя более свободными и раскованными. Эти перемены происходят по мере освобождения женщин от части семейных обязанностей, когда появляется больше времени на индивидуальное совершенствование, развитие личности вне рамок материнства.

Жена, умудренная опытом любви, свободная от внутренних конфликтов и хорошо приносившаяся к мужу, принимая все перемены, которые несет с собой возраст, по-прежнему наслаждается отрадой полового общения.

Меньшее число женщин, ощущая угрозу надвигающейся старости, которую они видят в утрате менструального процесса, бросаются со всем пылом и жаром на восстановление былой красоты и физической, сексуальной привлекательности. Выказывая словом и делом почтение к жене, мудрый и любящий муж непременно станет укреплять у нее чувство собственного достоинства.

"Не думай о секундах свысока..." - поется в одной песне. Думаю, здесь имеется в виду, что так называемые мелочи в жизни играют выдающуюся роль; данное утверждение применимо и к периоду менопаузы. Вдохновить жену на поиск путей приложения своей энергии также по силам любящему мужу. Например, он

может помочь направить высвободившиеся силы жены на получение нового образования или служение на христианской ниве. Между прочим, все больше и больше супружеских пар, ушедших на заслуженный отдых, принимают участие в миссионерских трудах на родине и за рубежом, находя в этом свое новое призвание.

У некоторых женщин в начале менопаузы появляются признаки эстрогенной недостаточности, для которой характерны приливы жара, раздражительность, бессонница, нервозность, головокружение, резкие колебания настроения, депрессия и пониженное половое влечение.

При наличии симптомов эстрогенной недостаточности врачи назначают заместительную терапию препаратами эстрогена в виде таблеток или курса инъекций. При плохом усвоении организмом таблетированного эстрогена (это отмечается лишь у некоторых пациенток) нужно переходить на инъекции этого гормонального препарата. Длительно действующий эстроген обычно назначается с интервалами в 1 мес.

Многие патологические проявления менопаузы легко лечатся тщательным подбором доз эстрогена в таблетках или инъекциях. При появлении симптомов эстрогенной недостаточности любой женщине следует посоветоваться с врачом о проведении курса заместительной терапии этими препаратами. Когда препараты эстрогена не повышают женского полового влечения, врачи могут назначить мужские половые гормоны (тестостерон) в небольшой дозе вместе с препаратом эстрогена в форме инъекции.

Последние медицинские исследования указывают на то, что назначение эстрогенов в менопаузе выступает в определенной, пусть и незначительной, степени фактором риска. Для развития онкологических заболеваний (имеется в виду рак матки). Отсюда следует, что таким женщинам обязательно проходить ежегодное гинекологическое обследование. Любое влагалищное кровотечение после наступления менопаузы является основанием для внеочередного гинекологического осмотра.

После удаления матки

Сама по себе гистерэктомия (операция по удалению матки) опасности для полового общения супругов не представляет. Тем не менее, в народе по недоразумению считается, что в результате этой операции: (1) женщины начинают прибавлять в весе и становятся толстыми, (2) процесс старения ускоряется, (3) половое влечение гаснет, а оргастические переживания хиреют, (4) тотчас появляются все признаки постменструального синдрома.

Мужьям иногда кажется, что их жены в периоде менопаузы вообще перестают интересоваться сексом. Случается, что мужчины, впадая в замешательство, начинают смотреть на своих жен как на китайские вазы, место которым на полке. Перед операцией я считаю своим неременным долгом поговорить с мужем и женой, особенно же о тех мрачных предчувствиях, которые могут волновать и

тревожить их в связи с предстоящим хирургическим вмешательством, а также о возможных осложнениях. При этом я убеждаю обоих в том, что единственной переменной, которая наступает вследствие операции, бывает только улучшение. Большинство женщин, страдавших от дискомфорта, после операции перестают на него жаловаться.

В ожидании золотых лет

Находящимся в поре расцвета и зрелости супружеским парам, которые сейчас читают эту главу, я рекомендую готовиться к переменам в сексуальном общении с наступлением старости так же, как они готовятся к переменам финансового положения в пенсионном возрасте. Заслуженный отдых не станет периодом отставки, удаления от сексуальных удовольствий, если в настоящее время вы ведете активную половую жизнь и не собираетесь отказываться от нее в будущем.

Уже сейчас делайте свои эмоциональные вложения, как банковские вклады, как важнейшие инвестиции, в отношения с партнером по браку, налаживая духовную связь, искреннюю дружбу и взаимопонимание, освещая любовью друг к другу все, что говорите и делаете. Всякий раз, не допуская горечи и не давая обиде вбивать клин в ваши отношения сегодня, вы вносите лепту в наслаждение и удивительное единство завтрашнего дня, единство, которое будет только крепнуть в течение всей вашей совместной жизни. Всматриваясь в предстоящее, думая о будущем, предвосхищайте возрастающую и умножающуюся любовь друг к другу. Таков опыт многих супружеских пар, которые преодолели все тревоги и справились со всеми подавленными, не нашедшими выражения эмоциями, творчески применяя новые знания и учась приносить друг другу отраду и наслаждение.

Когда видишь их золотую осень и спрашиваешь у них о том, как они обрели такое сокровище, они отвечают, что их отношения цементировались чувствами огромного уважения друг к другу и любви, которая с годами становилась несоизмеримо глубже той, что соединяла их в молодости.

Лучший совет в отношении полового общения после 60 лет можно выразить в форме афоризма: "Пользуйся, не то утратишь". Супруги, ведущие активную половую жизнь, находят отраду в интимной близости после шестидесяти... семидесяти... восьмидесяти...

Глава 14. Мы отвечаем...

Бог скрыл от нас явные проявления секса и сексуальную технику. Объясните, пожалуйста, зачем нас нужно просвещать в этом?

Этот вопрос впервые прозвучал во время моего выступления перед пасторами и консультантами по вопросам семьи и брака на Континентальном съезде по проблемам семьи, Сент-Луис, 1975 г. Первое, что я подумал, когда услышал эти слова: "О, это самый важный вопрос из всех, какие только мог бы задать

христианин, интересующийся данным предметом!" Тогда, как и ныне, я отвечал, что ничего утешительного, ничего отрадного Бог не утаивал и не утаивает от Своих детей.

Внимательно изучая все разделы Библии, касающиеся интимной жизни в браке, а также поддерживая нежное словесное и физическое общение, муж с женой сами в нужный момент, конечно же, найдут необходимые ответы. Супругов, которые искренно веруют в Бога, учить технике секса не требуется. Ведь о половом общении в браке Библия говорит откровенно и без лукавства, так что нет такого мужа или жены, которые были бы обречены на сексуальные проблемы, если они свободны от аномального вытеснения естественных влечений и общаются друг с другом открыто, с чистым сердцем и без задних мыслей.

Увы, с годами люди склонны наводить тень на ясный день, причем суть дела, а равным образом и принципы которые Бог с такой откровенностью изложил в Библии запутываются. В результате многие пары уже не могут обойтись без посторонней помощи, чтобы устранить негодные техники и негативные установки, укоренившиеся в их браке, быть может, с давних пор. Это с одной стороны. С другой, нельзя не отметить, что ознакомление молодоженов с фактическими данными и обучение их технике полового общения также приносит большую пользу, так как позволяет молодым супругам совершенствовать способы чувственного и физического удовлетворения в самом начале их совместной жизни. При этом сексуальные проблемы, о которых шла речь выше, находят свое разрешение, не успев превратиться в камень преткновения.

Почему Бог сотворил мужчин и женщин такими разными в смысле продолжительности времени, необходимого для полового возбуждения?

Если бы мужчина и женщина удовлетворялись более коротким периодом возбуждения, половой акт стал бы обыкновенным мимолетным переживанием. Если бы оба приходили в половое возбуждение в течение очень долгого времени, сопровождающие его эмоции казались бы скучными и однообразными. А некоторые даже перестали бы утруждать себя занятиями сексом. Однако при существующей дифференциации полов у мужчины появляется возможность овладеть секретами самоконтроля и преисполниться стремлением к исследованию и творческому применению техник секса, приносящих удовлетворение женщине. Он может учиться проявлять терпение и нежность в половом сношении, а она - поддерживать его половое возбуждение и его заинтересованность. Именно разница, несходство, различие между полами лежит в основе творческого, приводящего в волнение взаимного действия и обогащения секса в браке.

Как мне избавиться от подсознательного вытеснения моего полового влечения к мужу?

Не стыдитесь появляться обнаженной или оставаться с ним в постели нагой. В спальне, наедине с ним, чувствуйте себя раскованно ради того, чтобы делать все, доставляющее удовлетворение вам и вашему супругу. Многие пары находят полезным для себя прослушивание наших аудиозаписей "Техника секса и

сексуальные проблемы в браке". Слушая рассуждения врача об интимных подробностях брака, муж и жена спокойно и откровенно обсуждают актуальные именно для них сексуальные проблемы.

Предложите мужу прочесть для вас вслух часть данной книги, которая имеет отношение к предмету вашего беспокойства, затем помолитесь вместе обо всем, что вас волнует. Прямота и откровенность, с которой вы расскажете мужу о своих трудностях и переживаниях, станут первыми и верными шагами на пути к важной цели - полному освобождению от вытеснения подсознательных устремлений. Хорошо бы вам вместе прочитать 7-ю главу Книги Песни Песней, чтобы яснее представить себе какой непринужденной, неограниченной, беспрепятственной в своих выражениях может быть супружеская любовь.

Что вы порекомендуете мужу и жене, если оба работа-ю и переутомление всякий раз препятствует их половому общению?

К решению подобных проблем супруги должны поднять весьма серьезно и тщательно. Им следует пораньшеправляться на отдых, а также заранее выделять тихие вечера для интимного общения дома. Один из выходных я советую превратить в короткий и недорогой отпуск на двоих.

Чтобы спокойно отдохнуть и насладиться друг другом, супруги могут сделать соответствующий предварительный заказ в мотеле близлежащего города. Предпочтительнее мотель, где еду разносят по номерам. За такое обслуживание придется заплатить немного побольше, но зато появится возможность слегка пороскошествовать и некоторое время побыть наедине, но ведь это и должно стать целью такого путешествия.

Что вы скажете о совете женам заниматься сексуальной самостимуляцией по ходу полового акта? Не противоречит ли такой эгоизм правилу взаимного удовлетворения мужа и жены согласно замыслу Божьему?

Я думаю, что самостимуляция, о которой идет речь и в которую вовлекается муж, оказывает существенную помощь женщине, имеющей ослабление функции оргазма. С помощью самостимуляции такая женщина учится правильно реагировать, переживать оргазм и в результате приобретает соответствующие привычки. Но как только половое возбуждение женщины начинает систематически заканчиваться оргастическим комплексом, супруги должны вернуться к обычным половым сношениям. Иначе они так свыкнутся с одной лишь мануальной стимуляцией, что эта привычка не даст жене наслаждаться оргазмом при половом акте.

Божий замысел в отношении партнеров по браку состоит в том, чтобы каждый достигал полного сексуального удовлетворения в обычном половом сношении. Сексуальное удовлетворение мужа приумножается от одной лишь мысли о том, что он полностью удовлетворяет свою жену, приводя ее к переживанию оргазма. Таким образом, жена, временно стимулирующая себя по ходу общей любовной игры (и только из учебных целей), делает это не столько

для себя, сколько для того, чтобы научиться сексуальной разрядке, которая в будущем окажется очень приятной и для ее мужа.

Ученые пришли к выводу, что приблизительно трети женщин почти всегда требуется мануальная стимуляция клитора, проведенная мужьями с тем, чтобы их жены переживали оргазм (обычно по ходу полового сношения).

Как быть с выделениями после полового сношения?

Держите на прикроватной тумбочке бумажные полотенца для рук. Женщины, считающие, что истечение семени, смешанного с их собственными выделениями, нежелательно, могут воспользоваться после полового сношения гигиеническими тампонами.

Какова нормальная частота половых актов?

Нормальным будет считаться все, что удовлетворяет вас обоих. Если вы испытываете желание заниматься любовью каждый вечер, и оба при этом получаете наслаждение, и никто из вас не чувствует себя обманутым, значит, это ваша норма. Пяти тысячам супружеских пар задали вопрос, сколько половых сближений у них бывает в течение недели. Затем подсчитали общее для всех пар число половых сношений в неделю и поделили на 5000, в результате получилось: 2-3 половых сношения в неделю. При желании вы сможете уравнять свое вожделение с Уровнем чувственного влечения своего брачного партнера; в молитве откройте свое желание пред Богом, и пусть то, чему Он научит вас, станет вашей установкой секрет таков: наслаждение следует уметь воодушевленно и активно давать друг другу и, соответственно, принимать.

Существует ли разница между вагинальным и клиторальным оргазмом?

Имеется только один вид оргазма независимо от того возникает он в результате стимуляции половым членом введенным во влагалище, или вследствие мануальной стимуляции клитора. Ощущения при том и другом виде оргазма по существу одни. Тем не менее следует подчеркнуть, что большее чувственное удовлетворение супруги получают при тесном контакте и согласованности оргастических переживаний по ходу полового акта. Получение одновременного с партнером по браку удовлетворения является великим наслаждением, не меньшим, чем сама разрядка в результате оргазма.

Может ли женщина испытывать больше одного оргазма во время полового акта?

Женский организм задуман Господом как мультиоргастический. Когда действуют все известные движущие силы любви, соблюдаются все необходимые условия и проводится должная стимуляция, женщина способна иметь столько оргазмов, сколько пожелает. Препятствием для множественных оргазмов

женщины могут стать психологические причины или недостаточность ее стимуляции. Мультиоргастическая женщина почти всегда хочет, чтобы ее муж не прекращал полового контакта и стимуляции на протяжении всего времени, пока она переживает очередной из многих оргазмов. Случается, что для достижения максимальной разрядки женщина просит повременить со стимуляцией. Именно жена регулирует здесь длительность и интенсивность сексуальной стимуляции.

Сколько времени после полового сношения необходимо выждать мужчине, чтобы иметь другой оргазм?

Этот показатель очень изменчив. У одних мужчин восстановление сил занимает несколько минут, у других - несколько часов. Этот временной показатель не имеет ничего общего с так называемой мужественностью. Более острое наслаждение у мужчины отмечается в том случае, если он воздерживается от очередного семяизвержения по крайней мере 24 часа с тем, чтобы его организм пополнил запасы семенной жидкости. Мужчина в возрасте старше 55-60 может испытать следующий оргазм зачастую только через сутки после предыдущего.

Обсуждаете ли вы с парами вопросы орально-генитального секса? Существуют ли возражения библейского или иного характера против подобной демонстрации супружеской любви ?

Я обратил внимание на то, что в начале брака при половом сношении достаточной стимуляции молодым женам часто не обеспечивается. Это обстоятельство в значительной мере связано с тем, что мужья не способны контролировать время наступления эякуляции. Такие пары прибегают к орально-генитальному сексу с целью добиться оргазма у жены, однако это представляется хотя и легким, но вовсе не самым благоприятным способом решения данной проблемы. Заметим, что при такой форме половых отношений супруги отвергают систематическую тренировку и утонченный контроль, нужный для обеспечения максимального физического удовлетворения мужа и жены, причем при каждом половом сношении.

Молодоженам, о которых сейчас идет речь, даже трудно представить себе, что, прибегая к орально-генитальному сексу, они вводят друг друга в заблуждение. Действительно, имея возможность постоянно добиваться сексуальной разрядки, они лишают себя согласия и единства, которые усмотрел Господь для их человеческих тел в элементарном половом акте. Я полагаю, Бог не стал бы проектировать такой сложной анатомии половых органов, если бы предполагал, что супруги могут найти иные способы взаимного удовлетворения. Очевидно, Господь именно половые органы определил для этого. Кроме того, орально-генитальный секс серьезно ограничивает любовную вербальную связь, которую супруги могли бы поддерживать во время элементарного полового акта.

Если пара решила, что стерилизация - лучший способ планирования семьи, то кто из супругов должен это сделать - муж или жена?

Операция вазэктомии, которая проводится мужчине, является самой простой, безопасной, минимально болезненной и дешевой из всех операций половой стерилизации.

Действительно ли мужчины в наше время идут на операцию стерилизации чаще, чем женщины?

Цифры, опубликованные Ассоциацией добровольной стерилизации, таковы: в 1975 г. операции стерилизации подверглись 639 000 мужчин и 674 000 женщин. Иначе говоря, более половины от общего числа перенесших оперативное вмешательство в качестве долговременного метода планирования семьи составляют женщины. Отсюда можно заключить, что женщины нуждаются в предохранении от беременности больше, чем их мужья.

Какие контрацептивы популярнее всего среди супружеских пар в Америке?

Согласно данным Национального центра медицинской статистики, на первом месте - пили (оральные контрацептивы). Далее следует стерилизация мужчины или женщины.

В каком возрасте женщина может прекратить прием контрацептивов, не опасаясь забеременеть?

Менопауза наступает в возрасте 40-55 лет, в среднем - около 49 лет. Подсчитано, что на 1000 беременностей в целом приходится 1-3 зачатия в 45-49 лет. После 50 лет зачатие, естественно, происходит реже (на 25 000 беременностей приблизительно 1 беременность у женщины старше 50 лет). Следовательно, прием контрацептивов без особого риска можно прекратить в возрасте 50 лет. Полагают, что женщине, достигшей 48-летнего рубежа и не имевшей менструаций в последние 6 месяцев, контрацептивы можно отменить.

Если я решила завести ребенка после того, как в течение некоторого времени принимала пили, не причинят ли они ему вреда?

Нет, эти препараты никак не повлияют на ребенка, если беременность наступила уже после того, как врач посоветовал вам прекратить прием пилей.

Могут ли пили затормозить или ускорить появление менопаузы ?

Оральные контрацептивы (пили) никак не влияют на время наступления менопаузы, но следует подчеркнуть, что прием пилей может маскировать ее начальные проявления. Поэтому для уточнения диагноза с приближением возраста менопаузы после временной отмены пилей на 6 недель обследуемая сдает анализ крови на фолликулостимулирующий (ФСГ) и лютеинизирующий (ЛГ) гормоны. Отослав бандероль с плазмой крови в одну из нескольких крупных коммерческих лабораторий, лечащий врач может получить данные об уровне

гонадотропинов в исследуемом материале.

О наступлении климактерического периода у женщины говорит повышенный уровень ФСГ. Кроме того, если после временной отмены пилей у пациентки возникают климактерические симптомы (особенно приливы), это становится еще одним, дополнительным свидетельством в пользу наступления менопаузы. Если врач будет уверен в достоверности полученных данных, он посоветует прекратить прием пилей.

Следует ли женщине, принимающей пили, менять их дозировку с возрастом?

Прием пилей женщинами старше 40 лет сопровождается повышенным риском, поэтому в таком возрасте благоразумнее принимать некомбинированные оральные контрацептивы, так называемые мини-пили, содержащие один эстроген. Однако прием некомбинированных оральных контрацептивов способен вызвать необычные влагалищные выделения или кровотечение. Иногда это наводит на мысль о заболевании раком, хотя все эти проявления напрямую связаны с приемом оральных контрацептивов. В то же время следует подчеркнуть, что при влагалищных выделениях и необычных кровотечениях физикальное обследование органов малого таза следует проходить не менее 2-х раз в год.

Имеется ли какая-нибудь связь между размерами женской груди, с одной стороны, и выраженностью женского полового влечения и способностей - с другой ?

Женская грудь остается самым возвышенным символом женственности, поэтому ее вид и тактильные ощущения, которые она может доставить, являются более сильными возбудителями мужского вожделения, нежели остальные части женского тела. В нашей "помешанной" на женской груди культуре женщины, придающие большое значение этой части своего тела, пытаются скрывать или обнажать эту область, исходя из той или иной меры скромности и благоразумия.

Статистические исследования указывают на то, что только 50% женщин приходят в половое возбуждение при ласках грудных желез. Этого можно добиться очень легкими поглаживаниями околососковых зон кистями рук или губами. Причем, если некоторые женщины приходят в сильнейшее половое возбуждение, других эта ласка нисколько не трогает. Возбуждают ли жену ласки грудных желез, муж знать обязан! Если вы не знаете этого наверняка, то спросите об этом у нее.

Бывают ли какие-нибудь неудобства из-за больших грудей?

Увеличение грудных желез может быть причиной следующих неприятностей: утомление, прострел, нарушенная осанка, онемение рук (особенно ладоней), тягостный хронический мастит, приводящий к болям в груди и слабому здоровью. Женщине с очень большими грудями следует произвольно контролировать себя,

чтобы не горбиться, иначе в последующем у нее возникнет типичное искривление позвоночника в шейно-грудном отделе.

Каково ваше отношение к кормлению грудью?

По первоначальному замыслу Божьему функцией женских грудных желез было снабжать новорожденное дитя свершенным, надежным и безотказным питанием. Известно также и то, что форма, очертания, состояние и размеры женских грудей бывают самыми благоприятными именно в период грудного вскармливания ребенка. Кормление грудью, помимо всего прочего, ускоряет сокращение после родов матки до первоначальных размеров (особенно в течение первого месяца).

Можно ли забеременеть при грудном вскармливании?

Да! Хотя при кормлении грудью и бывает, что менструация задерживается, овуляция (выход зрелой яйцеклетки из фолликула) при этом порой все же происходит. Поэтому зачатие иногда случается и до наступления первого после родов менструального периода. Известны случаи зачатия у женщин через 6 недель после рождения ребенка. Некоторые акушеры даже советуют молодым матерям начинать прием пилюль уже в роддоме.

Насколько важно самообследование грудных желез? Как часто нужно его делать?

Проверка на рак молочной железы с помощью самообследования наряду с врачебными осмотрами и маммографией значительно улучшила выявляемость этого заболевания на ранних его стадиях и спасла жизнь более 1/3 женщин с диагнозом "рак молочной железы". Самообследование грудных желез необходимо проводить ежемесячно в одно и то же время, предпочтительнее вскоре после окончания менструации. Наличие заболеваний раком молочной железы у ближайших родственников женщины и тот факт, что она никогда не кормила грудью, повышает риск заболевания, поэтому она должна проводить самообследование грудных желез с большей тщательностью. Методика самообследования грудной железы (см. стр. 277) разработана корпорацией Американского онкологического общества; она приводится здесь по разрешению как обследовать молочные железы самостоятельно

При помощи этой простой, состоящей из 3-х последовательных действий методики вы сможете сохранить себе жизнь, определив возможный рак молочной железы на ранней стадии, когда он более всего излечим.

Под душем: 1

Проверяете состояние молочных желез под душем или во время купания в ванне (по увлажненной коже пальцы скользят легче). Помещаете пальцы плашмя и осторожно передвигаете их по квадрантам обеих желез. Правой рукой исследуете левую грудь, левой - правую. Цель - проверить, нет ли опухолей или уплотнений.

Перед зеркалом: 2

С опущенными вдоль туловища руками производите тщательный осмотр грудных желез. Затем поднимаете руки над головой. Стараетесь заметить любые возможные деформации желез, припухшие места или наоборот, как бы вдавленные; то же касается сосков и околососковой зоны

Затем размещаете ладони на бедрах и сильно сдавливаете, с тем чтобы напрячь мышцы грудной, клетки. Левая и правая грудная железа при этом не всегда будут точно соответствовать друг другу (у некоторых женщин отмечается полная симметрия желез).

Регулярный тщательный осмотр даст вам представление о вашей индивидуальной норме и придаст уверенности во время очередного самообследования.

Лежа: 3

Чтобы исследовать правую грудь, подкладываете подушку или свернутое полотенце под правое плечо. Правую руку кладете под голову - это позволяет тканям молочной железы равномернее распределиться на грудной клетке

Пальцами левой руки, расположенными плашмя, производите легкое надавливание и осторожное движение по кругу как бы по циферблату часов. Начинаете с самой удаленной от центра точки на уровне 12 часов и передвигаетесь к 1 часу и так далее по часовой стрелке до отправной точки. Тяжевидное утолщение тканей в нижнем изгибе молочной железы считается нормой. Затем передвигаетесь на 2-3 см по направлению к соску и продолжите круговые движения для исследования каждого квадранта железы, включая сосок и околососковую зону. Для этого требуется по крайней мере 3 кругообразных движения. Затем, не торопясь, повторяете подобную процедуру с левой грудью (при этом подушку кладете под левое плечо, а левую руку - под голову). Цель - обратить внимание на то какие ощущения вызывает у вас структура грудной железы. Наконец осторожно зажимаете сосок грудной железы между большим и указательным пальцами. То же действие затем повторяете с другой грудью. Появление любого выделения из соска, прозрачного или кровянистого, является поводом для срочной консультации врача.

Почему следует проверять свои груди ежемесячно?

Большей частью опухоли грудной железы женщины выявляют у себя сами. Поскольку рак молочной железы, диагностированный на ранней стадии и правильно леченный, имеет хорошие шансы на исцеление, изучение методики самообследования молочных желез может спасти вашу жизнь. Применяйте методику самообследования, изображенную здесь.

О лучшем времени самообследования грудных желез

Производите это самообследование раз в месяц через неделю после окончания менструального периода (в это время груди обычно не набухают и не дают болезненности при надавливании или прикосновении). После менопаузы приучите себя проверять груди по первым числам каждого месяца. После гистерэктомии проконсультируйтесь у своего врача или в больнице о

подходящем времени ежемесячного самообследования. Контролируя себя каждый месяц, вы будете обретать на душе мир а проходя ежегодное врачебное обследование - утешаться тем, что ничего страшного нет.

Что делать, когда вы обнаружите у себя опухоль и уплотнение молочной железы ?

Если вы во время самообследования обнаружите у себя опухоль, уплотнение или выделение из соска, важно тут же показаться своему врачу. Не пугайтесь. Большинство опухолевидных образований молочной железы или разных изменений ее не являются раком, однако точный диагноз может поставить только врач.

Почему у женщины перед менструацией нередко меняется настроение?

Эмоциональные взлеты и падения, которые случаются у женщины во время менструального цикла, в частности, за 4-5 дней до менструации, связаны с колебаниями содержания в крови эстрогена и прогестерона. По крайней мере половина всех женщин страдает во время регулярных менструаций головной болью, прострелами, спазмами, ощущает нервно-психическое напряжение, раздражительность и депрессию. Вследствие выраженного предменструального синдрома повседневную деятельность вынуждены прекращать около 10% женщин. Некоторые врачи нашли простое объяснение тому, какое действие в этот период оказывают вышеуказанные гормоны на женщин. Они ставят в один ряд с эстрогеном (Э) - энергию, а с прогестероном (П) - покой. Иными словами, женщины более общительны, дружелюбны и активны в первую половину менструального цикла, когда концентрация эстрогенов в крови выше.

Когда в крови начинает преобладать гормон про-гестерон, женщины постепенно становятся все более и более пассивными (иногда во вторую половину цикла даже депрессивными). Прогестерон нередко снимает раздражительность и нервозность женщины перед менструацией, когда концентрация эстрогена в крови наиболее высока.

Какое лечение обычно показано при предменструальном синдроме?

Обычно назначают транквилизаторы мягкого действия, диуретики (если к затруднениям приводит задержка воды) или обезболивающие препараты (если имеются болевые ощущения). Когда такие лекарственные средства оказываются мало эффективными, стоит подумать о применении гормональных препаратов. Иногда за 2 недели до менструации отмечается относительная недостаточность прогестерона. С этим можно справиться, назначив за 10 дней до начала менструации таблетированный Прогестерон

Есть ли какие-нибудь побочные эффекты от приема прогестерона?

Да, есть незначительный риск повышения свертываемости венозной крови, задержки жидкости в организме, а также изменения количества и времени менструального кровотечения.

Каково воздействие эротических изображений и кино на развитие сексуального желания?

Многие супруги просто не понимают того, чем на самом деле являются эти эротические фильмы. В них показывают 2-х или более людей, вступающих в различного вида сексуальные связи с помощью самых разнообразных средств и позиций. Все это может стать весьма оскорбительным для христианских супружеских пар ищущих разрешения собственных сексуальных проблем. Психиатры, занимающиеся сексопатологией, сообщают что такие фильмы помогают им устанавливать контакт с пациентами, а также способствуют возникновению взаимопонимания между супругами в начале курса секс-терапии, ликвидируя недоразумения и напряженность, при которых они не ощущают потребности даже говорить друг с другом о сексе. Эротические кинофильмы способны несколько ослабить барьеры на пути общения супругов, но по всей видимости, представление секса в такой форме проблем производит больше, нежели разрешает.

Какова причина хронических выделений из влагалища?

Вот три чаще всего встречающихся типа влагалищной инфекции, которая может вызывать хронические или повторяющиеся выделения из влагалища: трихомонадный, микотический (дрожжеподобные грибки типа *Candida*) и неспецифический (бактериальный) кольпиты, или вагиниты (вульвовагиниты). Влагалищные выделения, появившиеся в результате одного из таких кольпитов, могут быть причиной болезненности при половом сношении, местного раздражения, отека или зуда. Без лечения влагалищная инфекция может длиться месяцами и даже годами.

Препятствуют ли эти инфекции половому сношению?

Кандидоз, или *moniliasis*, влагалищный грибок - одна из немногих болезней влагалища, при которой больной следует избегать половых сношений и любых форм сексуальной стимуляции в течение нескольких дней от начала курса лечения. Кандидоз часто вызывает сильное жжение и зуд с покраснением и отеком вульвы; часто отмечаются также густые, творожистые выделения и сильное раздражение тканей, которое делает небольшой период полового воздержания весьма желательным. Такие влагалищные выделения обычно очищаются введением противогрибкового крема или таблеток глубоко во влагалище каждый день в течение 2-х недель. Для облегчения сильных болей можно класть пузырь со льдом на болезненную область на 20 минут несколько раз в день. Если кандидоз продолжается и во время беременности, противогрибковые препараты могут потребоваться и в этот период. Те же самые грибки рода *Candida* способны вызвать молочницу у младенцев.

Как заражаются кандидозом?

Эта грибковая инфекция наблюдается обычно у женщин, необоснованно применяющих спринцевание или влагалищные дезодоранты, а также у больных сахарным диабетом, выделяющих с мочой сахара значительно больше нормы.

Кандида вероятнее всего появится во влагалище после курса лечения антибиотиками или когда в гормональной системе повысится концентрация эстрогенов: во время беременности, непосредственно перед менструацией или во время приема оральных контрацептивов. Нейлоновые трусики, колготы и пояса приводят к повышенной влажности и масляной гипертермии, что создает прекрасные условия для роста грибов. Сидение на влажной скамье в мокром купальном костюме может привести к тому же результату. Нижнее белье из хлопка лучше пропускает воздух, поэтому предпочтительнее носить хлопчатобумажное белье. Если вы страдаете от этой инфекции, вам лучше носить юбки, а не слаксы.

Заразен ли кандидоз? Может ли муж "подхватить" его от меня?

Да. Кандидоз может проявиться у него в виде сыпи на половом члене или в паху, зуда и покраснения с небольшими прыщевидными участками кожи без красноты. Кандида расцветает во влажных, темных местах; следовательно, ее излюбленным местом обычно бывает область гениталий. Лечение мужчины заключается в приеме ванн 2 раза в день для удаления пота с тщательным очищением пораженной кожи и наложением прописанной мази. Ему следует носить хлопчатобумажное нижнее белье и свободные, "семейные" трусы в течение всего времени лечения. Если подобная грибковая инфекция длится более 2-х недель после начала лечения, следует пройти тщательное обследование на предмет заболевания сахарным диабетом. Повышенное содержание сахара в тканях дает возможность грибку процветать, так что избавиться от этой инфекции окончательно очень трудно.

Какая из влагалищных инфекций чаще всего переходит в хроническую форму?

Чаще всего переходит в хроническую форму трихомонадный кольпит (вульвовагинит). Это заболевание проявляется зеленоватыми или желтоватыми выделениями с неприятным запахом, зудом и покраснением, а иногда и болями при половом сношении. Поскольку эти симптомы относительно легкие, инфекция способна существовать месяцами, пока ее не обнаружат. Трихомонадная инфекция передается от одного человеку к другому через туалетные приборы, полотенца и другие средства личной гигиены. Отсюда следует, что лечение должны проходить оба партнера, поскольку такая инфекция может существовать под крайней плотью у мужа или в уретре, причем никак не выдавая себя. Муж может повторно заразить свою жену после успешно проведенного ею лечения. Поэтому при половых сношениях в период лечения рекомендуется применять кондомы.

Какова причина трихомонадных вульвовагинитов?

Виной тому крошечный паразит, которого видно только под микроскопом. Распознать его можно в капле влагалищного секрета. Современный метод лечения состоит в приеме таблеток метронидазола (флагила, трихопола) одновременно мужем и женой 3 раза в день курсом в 10 дней. Если у жены отмечается повторная Трихомонадная инфекция, ей иногда приходится временно отказываться от употребления гигиенических тампонов при менструации.

Трихомонада лучше всего растет в щелочной среде, а именно такая среда и возникает во влагалище, когда тампоны удерживают там кровь (она обладает щелочной реакцией). По этой причине любой метод лечения трихомонадного вульвовагинита во время менструации прерывать не рекомендуется.

Эффективно ли применение антибиотиков при вагинальных инфекциях?

В настоящее время установлено, что прием антибиотиков может вызвать значительно больше влагалищных инфекций, чем излечить, поскольку антибиотики уничтожают те бактерии, которые в норме имеются во влагалище и защищают его от грибковой и трихомонадной инфекций. Однако некоторые из неспецифических бактериальных влагалищных инфекций можно с успехом лечить местной аппликацией специальных влагалищных кремов, содержащих сульфаниламидные препараты. Иногда для окончательного избавления от влагалищной инфекции женщине назначают курс оральных антибиотиков.

Почему так много неудачных браков, заключенных в юношеском возрасте?

Во-первых, это происходит потому, что юноши и девушки часто не способны окончательно отделиться от своих родителей и стать независимыми. Во-вторых, для молодежи характерна постоянно изменяющаяся система ценностей. Молодые люди пока смутно представляют себе то чего они ищут в брачном партнере сейчас и чего захотят найти в будущем. Дело в том, что характер человека закаляется в жизненных испытаниях, когда личность вынуждена проявлять предельную ответственность, или во время несчастья. А вот с точностью предсказать, как юноша или девушка отреагируют на трудности и требования супружеской жизни в предстоящие годы, просто невозможно.

Как далеко может зайти мать, делаясь с дочерью опытом брачной жизни?

Во многом это будет зависеть от того, какой психологический контакт установится между мамой и дочкой во всех сферах межличностных отношений. Мама должна обладать здравым смыслом и рассудительностью в отношении того, насколько подробно ей стоит делиться некоторыми фактами с дочкой. Понятно, что никакой позитивной информации от дочери, свадьба которой уже назначена, скрывать не годится. Мать может также посоветовать дочери обратиться к полезным справочникам по сексологии. Замечательно, если дети считают брак родителей прекрасным образцом нежности, заботы и любви друг к другу. Если же брачные отношения самой матери были живой иллюстрацией сексуальных

проблем, неучтивости и неблагоразумия, то подобным негативным опытом с дочерью лучше не делиться, поскольку это может нанести вред представлениям об отце и матери, сложившимся у нее. Самые важные решения наши дети принимают в юности, поэтому поддерживать благоприятнейшие отношения между отцами и дочерьми наиболее важно именно в этом возрасте.

Может ли сахарный диабет вызвать импотенцию?

Да, в Соединенных Штатах насчитывается около 3 млн. диабетиков, и половина из них в результате этого заболевания страдают той или иной степенью импотенции. Диабет ослабляет только способность к эрекции и поддержанию ее в течение необходимого времени. Он при этом не ослабляет полового влечения, и только у 2-3% диабетиков отмечается пониженная способность к эякуляции.

Имеется ли какая-нибудь надежда на обретение полового удовлетворения с мужем, страдающим диабетом и импотенцией?

Когда больной диабетом страдает от импотенции, у него отмечаются страх, тревожное ожидание, ощущение беспомощности и неуверенности в себе. Многие мужчины-диабетики могут вступать в нормальные половые сношения, если прислушаются к советам и попробуют использовать методики, описанные в 8-й главе. В силу болезненных расстройств при сахарном диабете часто пропадает способность к эрекции полового члена. Любящая, заинтересованная и толковая жена может обеспечить мужу оргазм с помощью мануальной стимуляции, используя смазку. Муж также должен использовать мануальную стимуляцию, обеспечив жене половое возбуждение, и привести ее к оргазму. Несомненно, половое удовлетворение достижимо, если муж и жена заботятся друг о друге и желают принести друг другу наслаждение, когда Добиться его во время элементарного полового акта не представляется возможным.

Многие люди полагают, что пожилые христиане, продолжающие интересоваться сексом, ненормальны. Что вы об этом думаете?

Я думаю, что подобное отношение ошибочно и неразумно. Поддерживать интерес к сексу на протяжении всей жизни - совершенно нормально. Нельзя верить в подобные мифы о людях преклонного возраста. Пусть пожилые люди будут такими, какие они есть - обыкновенными людьми, проявляющими время от времени потребности в любви и привязанности. В конечном счете более молодые люди поймут, что они не могут считать себя монополистами в сфере любви и брака. Ученые доказали, что нормальный интерес и способность к половому общению сохраняются и после 80 лет.

Можете ли вы что-нибудь предложить пастору, который хочет помочь обрученным, приходящим к нему для консультации по вопросам семьи и брака?

Существует огромная потребность в расширении христианского добрачного консультирования. Вступающим в брак необходимо иметь полную медицинскую

информацию и знать библейские принципы, касающиеся брака. Теперь многие пасторы во время добрачной консультации рекомендуют аудиозаписи "Техника секса и сексуальные проблемы в браке" всем парам обрученных. Обыкновенно они советуют им начать слушать кассеты за 2 недели до свадьбы, а затем взять их в свадебное путешествие, чтобы прослушать еще раз, когда каждый из супругов задумается над вопросами, требующими профессионального наставления. Дополнительную информацию об этих аудиозаписях можно получить по адресу Scriptural Counsel, Ink., 130 Spring Street, Springdale, Arkansas 72764.

Глава 15. Ваш брачный союз, как интимное царство

Гей и я написали книгу "Предназначено для отрады", чтобы помочь найти путь к полному сексуальному удовлетворению всякой супружеской паре. Библейские правила... динамика развития и техника интимной близости... четкие методические подходы к решению возникающих проблем - все это вносит свою лепту в достижение совокупного результата. Сумма слагаемых в итоге и должна доставить полное удовлетворение.

Тем не менее секрет, шифр, скрытая внутренняя сущность этого явления до сих пор не раскрыты. Даже если вы усвоили весь остальной материал из предыдущих разделов книги, прекрасным завершающим аккордом станет уяснение замысла Божьего в отношении вас и вашего брачного партнера. Имеется в виду весьма определенный взгляд на ваш брак, весьма специфическое понимание его.

Попробуйте пофантазировать, представив себе ваш брак в виде небольшого интимного царства - царства, где вы и ваш супруг пребываете с Царем, Иисусом Христом, Который есть не кто иной, как Царь царей и Господь господствующих! Что мы понимаем под словом интимный? Интимный - значит уединенный, держащийся особняком... сокровенный, душевный, сердечный... касающийся отдельного лица, его личной жизни. Если взглянуть на брак сквозь призму этих определений, получится вот что: удаленный от суеты и шума жизни неповторимый мир общности, обособленный мир, царство, в котором двое могут восстановить силы и обрести покой в любви друг друга. Таким был дан нам брак от начала времен.

"Не хорошо быть... одному... прилепится... одна плоть..."

Лаконично, языком редкой и волнующей красоты Слово Божье обрисовывает общность, а следовательно и интимность отношений супругов в браке. Уединенный... сокровенный... касающийся личной жизни... Можно ли описать такими словами ваше супружество в настоящий момент? Бог учредил институт супружества как нечто, необходимое человеку, дабы противостоять буре и натиску жизни. Однако по проекту Творца от супругов требуется тщательное соблюдение условий интимности и единства в физическом, эмоциональном и духовном аспектах брака.

Интимное царство вашего брака нельзя принимать за нечто раз и навсегда данное, раз и навсегда установленное. Ваша общность непременно подвергнется нападениям - будьте готовы к этому. Ждите открытых вторжений, инвазии со

стороны внешнего мира - периодов безденежья, например. Вы можете поразмышлять и о других; их в общем-то легко обнаружить. Когда внешним врагам не противостоит сплоченность и твердость обороняющихся, крепостные стены небольшого интимного царства сокрушаются.

Страшные разрушительные силы могут прибегнуть к другой тактике - не к прямой осаде и захвату, а к интрузии - форме бесцеремонного вмешательства. Когда мы оставляем ворота в свою крепость открытыми, незванные гости пробираются в наш интимный мир и врываются в сокровенные покои, куда вхожи только мы оба и наш Царь. В роли незванных гостей могут выступать наши родственники, наши друзья, действующие иногда из самых лучших побуждений, а то и наши соседи. Они вмешиваются не в свои дела. Они вынуждают нас поболтать. Они советуют.

Они критикуют. Они вносят разделение и сеют рознь. Они заставляют одну нашу половину воспринимать себя отдельно от другой, и тогда цветущее царство превращается в пустыню. Мы утрачиваем ощущение сплоченности, единства, общности и все связанные с этим благословения.

Наиболее смертоносные и коварные из всех атак на наш брак совершаются в форме инфильтрации, или просачивания. Следует научиться распознавать и разоблачать этих хищных врагов своего интимного царства. Вот они: лукавство, гордость, жалость к себе, негодование, обида, гнев, горечь, ревность. Они проскальзывают в нашу жизнь, когда мы менее всего ожидаем этого, и опустошают все окрестности нашего государства, если только мы позволяем им действовать беспрепятственно.

Но вот все вражеские атаки успешно отражены, и наше небольшое интимное царство супружества процветает за стенами, воздвигнутыми Богом. Какое оно, это царство? Какие счастливые чувства мы испытываем, живя в нем? Во-первых, мы испытаем чувство безопасности. В любви друг к другу мы обречем прекрасное ощущение спокойствия. Безопасность оградит наше взаимное общение, и соитие тогда превратится в нежную и вместе с тем исполненную жизни связь. Самоотдача, взаимопонимание, взаимное наслаждение, взаимное удовлетворение как следствие верной и преданной любви - вот что такое безопасность! Ощущая безопасность, мы охотно доверяем друг другу.

Понимать и быть понятной,
Читать, воистину читать твои мысли,
Говорить, что думаешь,
И верить, что сказанное
Признано сокровищем
Иль прощено, и без упрёка,
Стать тобой, воистину тобой,
И знать, что я любима -
В этом близость к небу.

Наше соитие - самое сокровенное место, огражденный сад, внутренний дворик

нашего небольшого интимного царства, и это место становится священным. Авторы книги уверены, что, прочтя эту книгу, вы уже стали понимать правильно, по Слову Божьему, святость полового общения в браке, и такое отношение столь прочно внедрилось в ваше сознание, что вы и ваш брачный партнер способны приумножать данную Богом отраду и обретать все большее наслаждение из года в год, как и предназначено Богом.

Пожалуйста, помните о том, как важно сделать важнейшей частью своей жизни проявления любви. Иными словами, жертвуйте друг другу свое время всегда. Планируйте дела так, чтобы у вас были вечера, полностью посвященные друг другу, когда можно побыть наедине, доставить супругу или супруге максимум наслаждения и при этом не чувствовать утомления, скуки и постороннего вмешательства. Планируйте время от времени "интимные" путешествия в конце недели, рассчитанные только на вас двоих.

Во-вторых, в интимном нашем царстве мы всегда будем испытывать ощущение постоянства. Мы полюбим благословенное постоянство нашего дома, если он будет устроен по законам Божиим. Каждый из нас поймет свое положение в семье, свою ответственность и свои права. Мы не станем менять и путать роли мужчины и женщины, ведущего и ведомого в нашей семье. Наслаждаясь постоянством, которое приносит Божий устав, мы обретаем такую свободу для возрастания, которую никогда бы не сумели познать в постоянно меняющейся ситуации.

Эта стабильность, это постоянство, когда брак, дом и семья строятся по законам Божиим, становятся мощным средством, обеспечивающим безопасность, сохраняющим мир в нашем царстве. Наш брак не будет формой патриархата, где муж правит как диктатор. И не станет матриархатом, где жена управляет, будучи шеей, вертящей головой, или тайной пружиной власти за тронем. Наш брак не превратится и в анархию, при которой никто не отвечает на вопрос: "Кто кому подчиняется?" (Когда нет правил, дети обычно отбиваются от рук, и эта форма правления - самая разрушительная из всех.) Вместо этого наш брак подчинится правлению Бога - когда муж глава дома потому, что отвечает за проведение воли Божьей к домочадцам; когда жена действует под покровом любви, мудрости и защиты мужа; когда дети послушны своим родителям. "Хочу также, чтобы вы знали, что всякому мужу глава Христос, жене глава - муж, а Христу глава - Бог" (1 Кор. 11:3).

В-третьих, в интимном царстве всегда существует ясность. Небольшое интимное царство, действующее по истинам Слова Божьего, воистину наполнено чистотой и ясностью, его можно сравнить с ясным, безоблачным небом. Ясность проистекает из гармонии убеждений, единства целей, взаимного участия во всем, что важно для мужа и жены. Поскольку Бог никогда не был и не будет творцом неустройства, беспорядка, то ясность всегда присутствует там, где правит Бог. Несколько веков тому назад поэт Омар Хайям написал следующие строки:

О, Любовь! Когда бы сговорились
Ты и я с Судьбою заодно,

Чтоб охватить умом, осмыслить
Все коловращенье нашей жизни,
Разве б не хотелось нам, брызнув осколками, -
Изменить ее и воссоздать затем по образцу
Желаний Сердца Твоего!?

Мы консультировали много супружеских пар, чьи сердца говорили о том же. Они жаждали начать друг с другом все сначала, их прошлые ошибки и несправедливые дела, брызнув осколками, разлетались вдребезги, так что им Удалось возродить свое супружество.

Это возможно и для вас. Вы можете изменить ваш мир, мир вашего брака, если он сейчас не соответствует Божьему замыслу интимного царства. Ваш брак может стать царством драгоценных отношений совершенной, самоотверженной, безусловной самоотдачи, преданности, таким царством, каким ему предназначено быть от века.

Запасы сил для такой перемены можно почерпнуть только из источника Божьего, который становится доступным для вас во Христе Иисусе. Он способен исполнить вас силой любить и давать, прощать и просить прощение, забывать себя в заботах о возлюбленном и, в свою очередь, принимать наслаждение.

Когда возникнет конфликт, Христос даст вам мудрости понять, что действительная проблема в вас. Начните действовать, взяв ответственность на себя, - и конфликт разрешится сам собой, а вы с возлюбленным вами человеком еще теснее, чем ранее, сольетесь в единое целое. Христос сделает вас более чувствительными к потребностям друг друга, научит всегда "ходить в одной упряжке" и поможет видеть в другом только восхитительное, никогда не сосредотачиваясь на его ошибках и провалах. Христос сделает ваш брак еще более интимным, гармоничным и преисполненным отрады.

Вот воистину мир, близкий желаниям сердца, не так ли? Но необходимо, чтобы и в вашем небольшом интимном царстве правил Царь, который наделяет силой закладывать устои такого царства.

Этот Царь - Господь Иисус Христос, Который в вершинный, кульминационный момент истории умер на кресте и понес на Себе грех всего мира. Через этот подвиг Он открыл дорогу благодати, и теперь наши грехи могут быть прощены, поскольку расплата за грех - смерть - уже совершилась, плата внесена. Во Христе наше прошлое не только прощено, но наши грехи, словно брошенные на дно глубочайшего океана, преданы забвению и никогда не припомнятся. Чтобы явить всем людям и во все времена, что Он - Бог, Иисус воскрес из мертвых ради тех, кто уверует в Него. Написано: "А тем, которые приняли Его, верующим во имя Его, дал власть быть чадами Божиими" (Ин. 1:12).

Наша молитва за каждого читателя заключается в том чтобы вы и ваш брачный партнер нашли единство и общность супружеской любви, чтобы явить миру образ союза между Христом и Его Церковью.