

4/90

Апрель

Ежемесячник

# ТВОЕ ЗАДОРОВЬЕ

Болезни:  
прогноз,  
течение,  
предупреж-  
дение

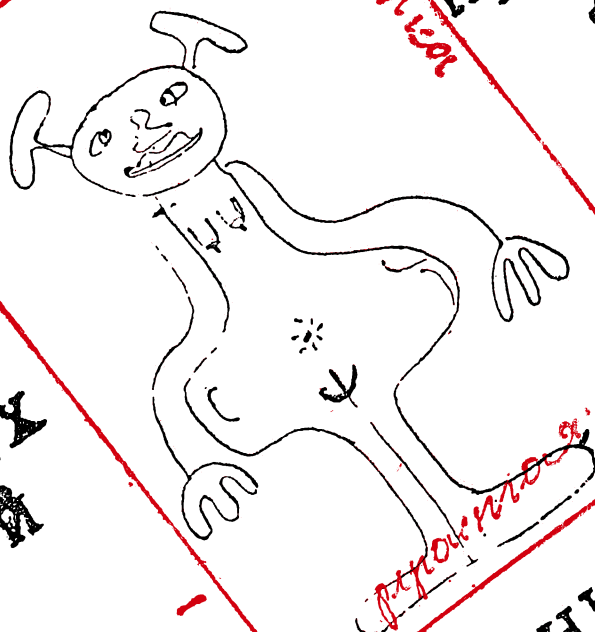
Советы  
и  
рекомендации  
практических  
врачей

Бесе-  
ды

с  
учеными -  
медиками

Лаконично

Экономно



подписное издание

Цена 20 коп.

Подписной индекс 70063

## ПРОГНОЗ НА МАЙ

**Подверженность** вашего настроения колебаниям

Дни эмоциональной неустойчивости 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 15, 18, 20, 21, 24, 26, 27, 28

Дни благоприятные 9, 11, 14, 16, 19, 22, 25, 30

Дни повышенной конфликтности 2, 4, 12, 13, 17, 23, 29, 31

**Влияние на вашу** волевою сферу [активность]

Дни, благоприятные для деловой жизни 1, 3, 6, 10, 11, 14, 19, 24, 25, 28  
Дни напряженки, трудные для контактов и принятия решений 4, 7, 8, 12, 15, 16, 18, 23, 26, 31

Дни, требующие повышенной сосредоточенности, осторожности 2, 5, 9, 13, 17, 20, 21, 22, 27, 29, 30

**Влияние на вашу интеллектуальную** деятельность

Дни большей продуктивности мышления 1, 4, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 30

Дни меньшей продуктивности мышления 2, 3, 5, 9, 16, 17, 19, 26, 29, 31

**Предупреждение** непредвиденных ситуаций

Дни, благоприятные для поездок и путешествий 1, 3, 6, 11, 18, 20, 21, 22, 27, 28

Дни, особо неблагоприятные для поездок и путешествий 2, 4, 7, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 29, 30, 31

Дни повышенного травматизма и аварий 2, 7, 8, 9, 13, 15, 17, 19, 28, 29, 31

**В выпуске читайте:**

О ПСИХОСЕКСУАЛЬНОЙ  
ГАРМОНИИ

НАРОДНЫЕ ПОВЕРЬЯ  
И ЗАГОВОРЫ

ДОМАШНЕМУ  
АСТРОЛОГУ

Издательство  
«Знание»

## СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

Слово к читателю

П. РЮЖНОВА. Порог (3)

Стратегия профилактики

А. ЛОГИНОВ. Психосексуальная гармония  
супружества (3)

Антология «Твое здоровье»

Н. ПАЛАНИНА. А. ЗАЛКИНД (27). ДЕМОДОК (28)

Домашнему астрологу

М. ЛЕВИН. Самоанализ: астральный план (28)

Прэгноз «Твое здоровье»

М. ЛЕВИН, Т. МИТЯЕВА. Май (1). Июнь (26)

Редактор В. АЛГУЛЬЯН

ISBN 5-07-000834-X

© Издательство «Знание»,  
«Твое здоровье», 1990 г.Т 27 Твое здоровье: (Выпуск IV). — М. : Знание,  
1990. — 32 с. — (Нар. ун-т. Факультет «Твое здо-  
ровье»; № 4).

ISBN 5-07-000834-X

20 к.

Основу выпуска составляет тема «Сексуальное и репро-  
дуктивное здоровье мужчины и женщины», публикуется на-  
учно-популярные очерки А. А. Логинова «Психосексуальная  
гармония супружества» и М. В. Левина «Самоанализ: аст-  
ральный план».

Издание рассчитано на широкий круг читателей.

4108110100

ББК 57.14

На обложке:  
рисунок Павла ФИЛИППОВСКОГОНаучно-популярное изданиеХудожественный редактор П. Храпцов  
Технический редактор Н. Клецкая  
Мл. редакторы Е. Гродко, Л. Щербаккова  
Корректор Е. Шарикова

ИБ № 10753

Сдано в набор 29.03.90. Подписано к печати 24.04.90.  
Формат бумаги 60x84 $\frac{1}{4}$ . Бумата газетная. Типографа обык-  
новенная. Печать высокая. Усл. печ. л. 4 00. Сл. кр. отт. 6 00.  
Уч.-изд. л. 4,44. Тираж 8 142 344 экз. Заказ 6089. Цена 20 коп.

11-12-13-й заводы по 500 000 экз. (5 000 001—6 500 000 экз.)

Издательство «Знание». 101835. ГСП. Москва, Центр. проезд  
Серова, д. 4. Индекс заказа 906304.Адрес ИПО: 103030, Москва, Сушеская ул., д. 21.  
Типография орлена Трудового Красного Знамени издательско-  
полиграфического объединения ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия».

Полина РОЖНОВА

## ПОРОГ

По народному поверью порог отгораживает человека от чужого глаза, от семи бед. На пороге не стоят. Иначе, мол, застоишь идущее в дом благополучие.

Через порог ничего не подают. А то нападет на руки сухота сухотучая. Поданное через порог, если то кусок хлеба, в горле застрянет, если то одежда какая, тело изводу натерпится. А тело, изведенное ломотой, сухотой да немочью, под стать жухлой траве, уже не нальется жизнью.

Над порогом заткнут серп, повешены пучки крапивы и чертополоха. Это чтобы нечистая сила в дом не пробралась.

С порога отговаривали бабы злую силу — кумушницу. Кумушница, она, мол, понашепчет всякой всячины, наведет на бабий ум корысти, напраслиной бабоньку изведет.

Так что отговорить, отогнать от порога кумушницу надобно было таким заговорным словом:

«Катись катаньем,  
доля худая,  
разлучница,  
кумушница.  
Катись — не тянись,  
у порога не крутись,  
за крыльцо не цепляйся,  
на воротах не виси!  
Песря, лешова, воронья подмога,  
катись от порога!»



А. ЛОГИНОВ

## ПСИХОСЕКСУАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ СУПРУЖЕСТВА

Однажды мне пришлось стать невольным свидетелем откровенного разговора двух изрядно захмелевших молодых людей. Один из них, жалуясь на свою жизнь, говорил: «Ну что этой бабе (жене. — А. Л.) еще нужно? Физически я ее удовлетворяю?! Удовлетворяю, — и он провел ладонью по горлу, — вот так! Материально обеспечиваю?! Обеспечиваю. Ну что ей еще нужно?! Вот я тебя спрашиваю, чего ей еще не хватает?! Ну, вынимаю! Бывает! Так за свои же, ее деньгами не обделяю!»

Его приятель невнятно мычал: «Да плюнь ты на нее! Все они одинаковые...»

Действительно, что же нужно этой женщине? Чего ей не хватает? Наверное, самого главного — человеческого отношения, уважения, любви. Есть ли основания, не будучи близко знакомым, с уверенностью говорить об этом? Есть! Ни один любящий и уважающий себя мужчина не станет распространяться об интимных сторонах семейной жизни, тем более в таком тоне, не позволит другим оскорбительных выпадов в адрес жены.

Пьющий муж и отец — это позор и несчастье для всей семьи. Никакими деньгами не восполнить недостаток добрых чувств. Можно не сомневаться, что половые отношения скоро станут для этой женщины, если уже не стали, мучительной обязанностью.

На наш взгляд, нормальные отношения между супругами возможны лишь в том случае, если в основе их лежат товарищество, дружба, уважение, доброта и любовь. Если, например, в производственной жизни товарищество по общности профессиональных интересов не обязательно предполагает взаимную симпатию, то в супружеских отношениях подобное просто невозможно.

Товарищеские отношения между людьми в браке строятся не только на основе общности семейно-бытовых и профессиональных интересов, но и на взаимной вежливости, великодушии, взаимопомощи, гордости друг за друга, искренности, оптимизме, правдивости, честности. Дружба дополняет этот перечень верностью и доверием. На основе дружбы и товарищества формируется взаимоуважение. Его составляющие: выдержка, самообладание, принципиальность, способность идти на компромисс, сознательность.

У супругов, обладающих чувствами товарищества, дружбы и уважением друг к другу, независимо от их желания формируется ценнейшее качество — доброта. Быть добрым и добрым не одно и то же. Настоящая доброта — это не бесхарактерное всепрощение «лишь бы было тихо». Истинная доброта сурова. Она включает в себя убежденность, сочувствие, терпимость, требовательность, человечность, чуткость.

На основе этих моральных качеств складываются права и обязанности супругов как по отношению друг к другу, так и к остальным членам семьи, жизненная позиция, образ жизни в целом.

### ЧТО РАЗРУШАЕТ ГАРМОНИЮ?

Вершиной и украшением отношений между супругами является любовь. Настоящая любовь — всеобъемлюща. Она включает и товарищество, и дружбу, и уважение, и доброту. Любовь — не только украшение всех лучших моральных качеств

мужа и жены, но и источник их. Утрата хотя бы одного из перечисленных качеств одним из супругов или обоими — вполне достаточное основание для семейного конфликта.

Исследователи выделяют семь наиболее часто встречающихся причин супружеских размовок.

1. Неправильные взаимоотношения супругов (одного из них) с окружающими их людьми — родственниками, знакомыми, сослуживцами и т. д.

2. Несовместимость интересов и потребностей (разный культурный уровень).

3. Различные педагогические позиции по отношению к детям.

4. Отсутствие взаимопонимания между родителями и детьми.

5. Наличие недостатков или отрицательных качеств у одного или у обоих супругов (этот пункт включает в той или иной мере и все предыдущие).

Нетрудно заметить, что причины семейных размовок, названные в пунктах 1—5, полностью вытекают из очевидных недостатков в отношениях супругов на уровне таких моральных качеств, как товарищество, дружба, уважение, доброта. Все это говорит об ослаблении чувства любви между ними. Наиболее же часто встречающаяся причина ссор, которая говорит о полном отсутствии любви между супругами, — причина под номером 1 — нарушение этики супружеских отношений (измена, ревность).

Причина семейных ссор под номером 2 — биологическая половая несовместимость. Вокруг проблемы половой совместимости и супружеских конфликтов в науке ведутся споры. Дело в том, что истинная половая несовместимость в результате истинной импотенции или фригидности как явных отклонений от нормы встречается не так уж часто.

Специалисты отмечают, что биологическая несовместимость в чистом виде встречается крайне редко, во всех же остальных случаях эта причина оказывается надуманной, порожденной недостаточным знанием своего супруга и самого себя в сексуальном плане. Абсолютное большинство ссор из-за биологической несовместимости не имеет под собой реальной почвы, возникновение таких конфликтов лишено оснований.

И тем не менее они возникают. Что же получается в результате? На несуществующую, мнимую причину нагромождается много обидного, неуважительного, порой оскорбительного. Когда наконец выяснится, что биологической несовместимости нет и в помине, то окажется, что между супругами выросла стена несовместимости психологической, разрушить которую труднее, чем любую иную.

Почему? Почему следствие часто становится важнее и серьезнее причины? По мнению специалистов, потому, что общая культура супругов и культура ссоры оказывается чрезвычайно низкой. Действительно, большинство случаев биологической несовместимости супругов — продукт их сексуальной неграмотности.

Действительно, чем раньше обратиться к специалистам, тем легче ликвидировать эту несовместимость. Но чтобы обратиться за помощью к врачу, важно понять, что это необходимо, т. е. подняться на определенный уровень сексуальной культуры. Он позволит понять, что если возник сексуальный конфликт, то к специалисту должны обращаться и муж и жена, как порознь, так и вместе (по желанию или необходимости). Если между супругами выросла психологическая стена отчуждения, между ними, безусловно, возникает биологическая несовместимость психогенного происхождения.

Психическое развивается на совершенно конкретной биологической основе — деятельности нервной системы, головного мозга. Возникшее психическое по принципу обратной связи обязательно влияет на биологическое — конкретные функции органов и систем. Психическое — всегда психофизиологическое, а не чисто психическое. Взаимная сексуальная неграмотность, невоспитанность и бескультурье породили половую неудовлетворенность супругов, а она в свою очередь стала причиной возникновения психологической стены отчуждения.

Супруги стали сексуально и психологически друг для друга чужими, возможно, с остро и индивидуально друг на друга направленными половыми неврозами. Возможно, запущенными или вообще необратимыми. Поэтому было бы неверно под биологической несовместимостью понимать только биологическую несовместимость в чистом виде, так как она может быть вторичной — психогенной. Последняя ничуть не лучше первой.

---

**ЛОГИНОВ** Анатолий Алексеевич — доктор биологических наук, заслуженный работник высшей школы БССР, профессор кафедры философии Минского педагогического института имени М. Горького, по образованию врач, биолог-физиолог и философ, многие годы работал в Научно-исследовательском институте охраны материнства и детства, заведовал кафедрой нормальной физиологии Минского медицинского института, кафедрой физиологии и биохимии Белорусского института физической культуры, автор более 300 научных работ, в числе которых монографии «Интероцептивные обменные рефлексy» (1960), «Обмен веществ между плодом и матерью» (1966), «Гомеостаз. Философские и общебиологические аспекты»

---

(1979), занимается вопросами сексопедагогикy, проблемами нравственно-полового воспитания, член методических советов по здравоохранению, лекционной работе республиканского общества «Знание», четырехкратный лауреат Всесоюзного конкурса научно-популярной книги Всесоюзного общества «Знание» («Наше сердце» — диплом II степени, 1967; «Капля крови» — диплом I степени, 1973; «Очерки по общей физиологии» — диплом I степени, 1976), автор популярных книг: «Сон, сновидение и гипноз» (1963), «Суть бытия» (1983), «Мужчина и женщина: отношения полов» (1987), один из авторов и научных консультантов «Энциклопедии молодой семьи» (1987).

## ПСИХОЛОГИЯ ПОЛОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Половой инстинкт — один из самых сильных инстинктов в живой природе. С ним могут «конкурировать» разве только инстинкты голода и жажды. И это оправдано его биологической сутью. Это инстинкт размножения, репродукции, воспроизведения потомства, сохранения данного вида. В отличие от животных, у которых каждое совокупление преследует воспроизведение потомства, половая близость между мужчиной и женщиной далеко не всегда имеет своей целью зачатие и рождение нового человека.

Но в любом случае половая связь несет на себе осмысленную социально-биологическую нагрузку человеческих форм общения. Ведь у человека, кроме потребностей биологических, есть не менее важные социальные, общественные, этические, эстетические, эмоциональные и другие. Удовлетворить эти потребности человек может лишь в общении с себе подобными.

Среди множества форм общения общение полов, или половая любовь, занимает особое и весьма важное место в жизни каждого морально и физически здорового человека. В понятие «половое общение» обязательно входят биологическая и физиологическая составляющие. Кроме того, общение, в том числе и половое, — это и определенные отношения.

Если между мужчиной и женщиной нет таких возвышенных отношений, как любовь, взаимная симпатия и т. д., благодаря которым половая близость есть не что иное, как награда друг другу за эти чувства, если этого нет, то между ними произойдет простой коитус, обыкновенный половой акт с примитивным биологическим содержанием. Половое общение — это особый мир переживаний и открытий между мужчиной и женщиной.

Действительно, когда между любящими друг друга мужчиной и женщиной наступает момент абсолютной доверительности? Когда предельно искренне выражаются взаимные чувства? Когда мужчины и женщины говорят друг другу самые добрые, самые ласковые слова? Когда наступает поразительная гармония мыслей, чувств, отношений друг к другу? Тогда и только тогда, когда любящие оказываются наедине, когда на какое-то время все проблемы отходят на задний план и на первое место выступает желание быть вместе.

Это и есть широко понимаемое половое общение. Естественно, что кульминацией его является интимная половая близость. Эротика не должна рассматриваться как простое удовлетворение животных инстинктов. Она должна восприниматься как в высшей степени совершенное взаимопонимание, цель которого — полное удовлетворение друг друга. Поэтому культурно, грамотно, нравственно чисто и эстетически красиво осуществленная близость — это праздник.

Праздник человеческого духа, тела, нравственности, эстетических запросов, общей куль-

туры человека. Это великая-радость общения двух любящих друг друга людей. Мгновения радости и счастья, которые доставляют друг другу при половой близости любящие мужчины и женщины, ни с чем не сравнимы.

Да, половые отношения не должны быть сведены к физиологии. Здоровое половое общение и его конечная цель — половая близость — сложный комплекс поведения, который доступен лишь зрелым мужчинам и женщинам. Зрелым не только биологически, но в первую очередь социально, нравственно воспитанным, культурным в сексуальном отношении.

Радость полового общения становится еще более полной, когда оно завершается не любовью, даже самым сладострастным, половым сношением, а зачатием и рождением ребенка. Половое сношение (а не половой акт, не коитус, не совокупление) — это самая интимная часть половых отношений — половой связи. Оно ее завершающий аккорд. Поэтому каждый нормальный, здоровый, воспитанный человек никогда не начинает устанавливать половые отношения с конца, с полового сношения.

Именно в любви зарождается возможно полностью еще неосознанное желание физической близости. Будущее благополучие половых отношений в чистом и светлом чувстве любви. Готовить к нормальной, счастливой половой жизни необходимо заранее, но не приобретая сомнительный опыт случайных половых связей, а развивая в себе способность по-настоящему любить.

Но достаточно ли одной любви для благополучной интимной жизни? Разумеется, нет. Мужчина и женщина должны овладеть культурой, искусством сексуальных отношений. Они должны много знать и уметь. Никогда ханжество в вопросах половой жизни не приводит к добру. Никогда счастье взаимной половой удовлетворенности не приходит к людям само по себе. Оно рождается на основе определенных знаний, в результате поиска (порой нелегкого и длительного) наиболее приемлемых форм этих отношений. К сожалению, многим супружеским парам не хватает ни знаний, ни терпения.

В большинстве случаев при таких обстоятельствах дело чаще всего заканчивается разводом. В связи с этим хочу рассказать о паре достойных и любящих друг друга молодых людей, которые, вступив в брак, думали, что все придет само по себе. Не пришло. Но супруги оказались выше обстоятельств. Отказавшись от «выяснения отношений» по поводу волнующей их проблемы, они умно, тактично начали взаимный поиск половой гармонии. И нашли, хотя на это потребовалось пять лет.

А если бы с самого начала семейной жизни они были знакомы с психофизиологией и технологией половых отношений, радость полноценной половой жизни пришла бы к ним значительно раньше (мы не случайно употребили термин «технология», имея в виду правила, навыки и умения полового сношения). Отметим одно важное обстоятельство.



В процессе эволюции человека эмоционально-нравственная, социальная сторона совокупления как форма общения стала более существенной, чем биологическая. Социальное совершенство человека, его нравственные, эстетические запросы к половому акту росли, а биологического совершенства этого процесса практически не происходило. Возникла дисгармония между биологией полового акта и психосоциологией полового общения.

Природа, к сожалению, этого не предусмотрела. Поэтому биологический характер полового поведения мужчины и женщины так различен.

## СЕКСУАЛЬНАЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

Мужчина от природы биологически более сексуален, чем женщина, более активен и возбужден в половом отношении. Обычно именно с его стороны проявляется инициатива к интимной близости.

Невоспитанный в сексуальном отношении мужчина, действительно проявляя инициативу, быстро возбуждается, у него возникает эрекция, которой он часто не умеет управлять. В результате он осуществляет половую близость наступательно, агрессивно, не считаясь с желанием женщины.

В энергетическом и нервно-эмоциональном отношении такой половой акт (иначе не назовешь) требует большого напряжения. Завершив его, такой мужчина обычно поворачивается к женщине спиной и вполне удовлетворенный и довольный собой засыпает. Увы, в таком поведении мужчины ничто не говорит о любви и нежности. Женщина, как правило, первой не проявляет инициативы к половому сношению. Она ждет ее со стороны мужчины, ей приятно быть «завоеванной».

Она медленнее, чем мужчина, возбуждается. У нее позже наступает оргазм (если наступает), она значительно медленнее мужчины «остывает» после половой близости. Можно сказать, что женщина более эротична, любовно-чувственна. Такой создала ее природа. Не вдаваясь в подробности, скажем, что при подобном поведении мужчины женщина вряд ли когда-нибудь может испытать чувство оргазма. Ведь мужчина завершает половой акт до наступления оргазма у женщины, часто в начале полового возбуждения или вообще при отсутствии его.

Многие неопытные женщины, никогда не испытывавшие оргазма, довольно спокойно относятся к этому обстоятельству. Однако чувство определенной неудовлетворенности все же возникает. Оно постепенно нарастает, и в конце концов половая близость начинает утрачивать для женщины какой-либо смысл и даже тяготит ее. (Это связано с боязнью забеременеть и родить очередного, часто нежеланного ребенка или сделать очередной аборт.) В таких случаях женщина, если и идет на половую близость, то «по обязанности». Она остается

во время нее безучастной, холодной — фригидной.

Мужчина не может этого не заметить. Поведение супруги вызывает у него раздражение. Возникают самые нелепые претензии и подозрения. Подобные отношения часто приводят к разводу. К сожалению, такой «бесцветной» половой жизнью живут много сексуально невоспитанных супружеских пар.

Рассмотрим еще одну ситуацию: женщина испытала оргазм при половом сношении с мужчиной. Хотя бы раз испытала это ощущение, она уже никогда его не забудет. Всегда будет ожидать. Мужчина же, в первый раз не заметив, как это произошло, думающий только о себе, вряд ли сможет в последующем вызвать у женщины оргазм. Назревает серьезный конфликт.

Обманутая в своих ожиданиях, женщина чувствует себя оскорбленной, как человек, для которого радость полового общения померкла. Она воспринимает такое отношение как неуважение к себе (так оно и есть!). Не удивительно, что женщины тяжело переносят неудавшееся половое сношение — плачут, у них надолго портится настроение. А мужчина и не догадывается, что в этом виноват он сам.

Половое сношение напоминает музыкальное произведение с необыкновенно сложной партитурой. Чтобы ее прочесть, нужны знания, сексуальная культура. Только тогда каждый из участников полового сношения сумеет образцово исполнить свою партию. Это произведение исполняется дуэтом, поэтому, чтобы добиться полного слияния звуков, гармонии, должно быть не образцовое солирование врозь, а слаженное исполнение вместе.

Разумеется, для такого исполнения кто-то должен взять на себя функции одновременно и дирижера и исполнителя. Как правило, это мужчина. Ведь он раньше воспламеняется, достигает оргазма и остывает, чем женщина. К тому же он обычно инициатор полового сношения.

Мужчина должен научиться управлять собой во время половой близости так, чтобы его оргазм и оргазм женщины по времени совпали. То есть ему следует себя сдерживать, а женщину стимулировать, чтобы к моменту полового сношения их состояния сексуального возбуждения находились на одинаковом уровне.

Женщине при половом сношении отнюдь не отводится роль пассивного участника. Она, видя попытки мужчины доставить ей радость и наслаждение, должна помочь ему. Если мужчина оказывается недостаточно умелым, она может взять на себя функцию дирижера.

## СЕКРЕТЫ УМЕЛОГО ПОДХОДА

Половое сношение должно быть умело подготовлено. Здесь мы расскажем о том, что должно предшествовать интимной близости.

В какое время суток лучше осуществлять половое сношение? Многие предпочитают ве-

чернее время — перед сном, если только партнеры не слишком утомлены физически или умственно к концу рабочего дня. Ведь половое сношение вызывает приятное чувство утомления и обладает некоторым спотворным действием, и если половые партнеры знают меру, то у них обычно остается достаточно времени для полноценного отдыха.

Вполне приемлемы половые сношения в утреннее время. В 5—6 часов утра концентрация в организме половых гормонов надпочечников наиболее высокая, что является гарантией хорошей половой активности. Но и здесь есть свои «против». Это время наиболее крепкого сна, и некоторые готовы все принести ему в жертву. Что же, в этом есть резон. Впереди рабочий день, а половое сношение, как мы уже отметили, несколько утомляет, поэтому может вызвать снижение работоспособности.

Представляется, что вечернее время предпочтительнее, так как оно не ограничивает партнеров, у них есть время немного отдохнуть и успокоиться от тягот дневной суеты и служебных дел.

Желательно перед половым сношением не переедать. Ведь половая близость требует от партнеров высокого эмоционального настроя и достаточно энергичной двигательной активности.

Надо ли вступать в половые сношения только в определенные дни недели, строго по «расписанию»? Это тоже зависит от индивидуальных особенностей и наклонностей половых партнеров, хотя лучше, чтобы половая близость осуществлялась тогда, когда возникает желание, т. е. эмоциональная и сексуально-эротическая потребность.

Правда, у партнеров, привыкших к определенному режиму, такая настроенность возникает в соответствии с «расписанием» по принципу условного рефлекса. Преимущество такого режима состоит в том, что если партнеры к нему привыкли, то желание половой близости возникает у обоих партнеров одновременно, но есть и недостаток — автоматизм возникновения желания. Это несколько обедняет осмысленно-чувственную сторону полового сношения.

Большинство специалистов также считает, что эмоционально богаче встречи не по «расписанию», а по желанию. А как быть в тех случаях, когда желание возникает у партнеров не одновременно? Нужно научиться возбуждать его друг у друга или тактично, не обижая партнера, гасить.

Мы уже рассказывали о том, какую глубокую неудовлетворенность испытывает женщина от полового сношения, к которому она не была подготовлена мужчиной. Между мужчиной и женщиной должен существовать особый, желательно «немой» язык, чтобы они могли выразить друг другу свое желание. Это должно быть сделано тактично, красиво, эмоционально и, главное, не оскорбительно для сексуально-эротических чувств и человеческого достоинства партнера.

Не имеет никакого значения, кто первый «заговорит» на этом языке о своем желании. И все же, на наш взгляд, чаще это должен делать мужчина.

Выражением его желания могут быть приспесенные после работы цветы, эротически подчеркнутое внимание и нежность к женщине, взгляд, гигиенические приготовления к половому сношению, оказание помощи в завершении домашних дел, терпеливое ожидание ответа и многое другое.

Обычно, если мужчина ведет себя таким образом, женщина его легко понимает и отвечает согласием, которое может быть выражено на том же, понятном только им двоим, языке. Например, во время вечернего туалета воспользоваться духами, вызывающими у партнера эротическое настроение, постелить постель с выразительным намеком на согласие к близости и т. д. Язык любви так богат! Такие же приемы она может использовать и тогда, когда сама является инициатором полового сношения.

Если «переговоры» завершились к обоюдному согласию, надо ожидать радостной и счастливой встречи. Если согласие не достигнуто и один из партнеров не расположен к половому сношению, он должен выразить свой отказ так же деликатно и корректно. Между любящими и доверяющими друг другу супругами может состояться и прямой, открытый разговор.

Если муж и жена овладеют языком здоровой и красивой эротики, конфликтов между ними возникать не должно. Когда же супруги таким языком не владеют или нетактично им пользуются, неминуемы раздоры и конфликты. Например, муж выразил желание половой близости, а жена не ответила ему мягко отказом, а продемонстрировала свое нежелание тем, что умышленно долго задержалась на кухне, за чтением книги или у телевизора.

Нужно ли говорить, что таким поведением она отнюдь не способствует укреплению интимных отношений. А муж, променявший радость полового общения пусть даже на самый захватывающий футбольный матч, который транслируется по телевидению?.. Предположим, что разговор между супругами состоялся и оба выразили взаимное согласие. Начинается следующий этап подготовки к половому сношению.

Прежде всего это гигиенические процедуры, обязательные и для мужчины и для женщины. Лучше всего общий теплый душ с обмыванием половых органов. Обязательно следует почистить зубы. Дурной запах изо рта не только исключает из взаимных ласк поцелуй, но может убить само желание близости. Во время этой подготовки желание близости нарастает — важный фактор успешного ее осуществления.

Если женщина или мужчина привыкли пользоваться на ночь кремами, дезодорантами и т. д., следует подумать, стоит ли наносить их на кожу. Она может быть слишком жирной и неприятной при прикосновении или

иметь чересчур сильный запах парфюмерии, что, возможно, снизит эротическое настроение партнера. Лучше пользоваться духами или кремом, которые приятны партнеру. Необходимо подготовить супружеское ложе.

Постель должна быть достаточно просторной, не очень мягкой и теплой. постельное белье — свежим и чистым. Хорошо иметь небольшую плотную подушечку, которую жепщина может подложить под ягодицы, если возникнет необходимость. Заранее нужно подготовить чистую маленькую простынку, две гигиенические салфетки. Важно подумать об освещенности комнаты, чистоте воздуха, влажности, температуре, приятных для обнаженного тела и т. д.

Вся окружающая обстановка должна настраивать на сексуально-эротический лад. При свете или в темноте следует осуществлять половую близость? Это решают сами партнеры. Вспомним народную поговорку, которая гласит: «Мужчина любит глазами и руками, женщина — ушами». Поэтому, вероятно, большинство мужчин предпочитает половую близость при освещении, а большинство женщин — в темноте. Случается, что сексуально невоспитанный мужчина настаивает на своем, а слишком чопорная женщина — на своем.

Выход из такой ситуации один — компромисс. Уступка с одной или другой стороны. Постепенная взаимная уступка друг другу. На наш взгляд, женщина, настаивающая на том, чтобы половое сношение всегда происходило в темноте, имеет ложное представление о скромности. Она лишает себя и своего партнера разнообразия впечатлений — важнейшего фактора половой жизни.

У некоторых читателей, возможно, возникнет вопрос: «Не слишком ли усложняет автор такую простую, в сущности, проблему, как половое сношение?» Нет, не усложняет. Сколько семейных трагедий, разрушенных семей, разочарований и ошибок породил примитивный подход к вопросам половой жизни.

Следующий этап подготовки к половому сношению — обнажение партнера: Мужчина обычно активен, стремится помочь женщине. Многим нравится проявление нетерпеливого желания, но все же большинство женщин предпочитает, чтобы партнер был ласков и нежен. Умение обнажаться — настоящее искусство здоровой эротики. Мужчине не безразлично, как обнажается перед ним женщина.

«Есть какая-то разница между жепщиной, которая раздевается для тебя, и женщиной, раздевающейся при тебе, обращая на тебя не больше внимания, чем на вешалку», — говорит один из героев романа А. Крона «Бессонница». В работе «Философский манифест исторической школы права» К. Маркс цитирует следующие строки французского философа Б. Констана:

«Отрекаясь для единственного мужчины от той таинственной сдержанности, божественная норма которой запечатлена в ее душе, женщина на вся отдается этому мужчине — человеку,

для которого она во внезапном порыве отбрасывает никогда не покидающую ее стыдливость, для которого она снимает свои покрывала, являющиеся в другое время ее убежищем и украшением.

Отсюда — глубокое доверие к супругу, как результат исключительного отношения, которое может существовать только между ней и им, а в противном случае оскорбляет ее. Отсюда — благодарность супруга за жертву и эта смесь желания и уважения по отношению к существу, которое, даже разделяя с ним наслаждение, как будто только уступает ему».

Если обнажение происходит как обычное прозрачное раздевание, оно может погасить искру желания. Чтобы этого не произошло, лучше не снимать одежду друг перед другом. Жена, владеющая искусством обнажения, способна вызывать эротическое возбуждение у супруга.

Тонкая, полупрозрачная ночная сорочка, через которую просвечивает тело, делает женщину намного соблазнительнее, чем нарядная сорочка из плотной ткани. Очень часто незначительная, пикантная обнаженность намного сильнее возбуждает мужчину, чем полное обнажение.

В подготовке к здоровой, нравственно чистой, эмоционально насыщенной половой близости нет второстепенных вопросов. Как полочка крошечного и формально маловажного винтика может привести к выходу из строя сложного механизма, так и любое эмоционально-нравственное или эстетическое упущение в половой жизни может превратить ее из наслаждения и радости в горькое разочарование.

...Кажется, все приготовления завершены, но и теперь еще партнеры не готовы к половому сношению. Именно сейчас начинается наиболее ответственный этап подготовки. Если он будет проведен умело, то поможет забыть об осложнениях и досадных оплошностях, возникших в предыдущие периоды подготовки к близости. Речь идет о любовных играх, которые в сексологии получили название «предлюдия».

## ФАЗА ВОЗБУЖДЕНИЯ

Любовные игры, или ласки, способствуют развитию и созреванию сексуально-эротического возбуждения, достаточного для половой близости. Эти игры могут происходить как на любовном ложе, так и вне его в зависимости от желания и возможностей партнеров. Характер, форма, интенсивность ласк также исключительно индивидуальны и вырабатываются в процессе опыта полового общения партнеров.

К любовным играм относятся поглаживания и вибрирующие прикосновения к телу, особенно к эрогенным зонам, объятия, поцелуи, слова любви (мужчины, не забывайте, что «женщина любит ушами») и т. д. К ним относятся также различные сочетания и комбинации ласк при разных положениях тела по-



ловых партнеров. Мужчина, как правило, более активен и изобретателен.

Женщина — обычно сторона, принимающая ласки, направляющая их по желаемой «колее», однако и сама не чужда определенной инициативы. Высокая чувственность и изысканность ласк скорее характерны для женщины. В сексуально-эротическом отношении женщина, пожалуй, более скрытна, но глубже и чувственнее, чем мужчина, переживает любовное сладострастие. В силу природной застенчивости или неправильного сексуального воспитания многие жены стесняются открыто выражать свои эротические потребности и возможности. И напрасно.

Поборов ложный стыд, преодолев сдержанность и скованность, жена будет вести себя именно так, как подобает настоящей женщине (сказанное в равной степени относится и к поведению мужа). Благодаря этому половая близость доставит супругам значительно больше наслаждения и радости.

Наиболее распространенной формой выражения любовной ласки являются сексуально-эротические поцелуи, вызывающие половое возбуждение. В разные времена и у разных народов отношение к любовным поцелуям было самое противоречивое. Так, у многих народов Азии, Африки, Америки поцелуи вообще не существовали (новозеландцы, эскимосы, японцы и др.).

По-моему, любовные поцелуи молодых людей на улице, в общественных местах, транспорте, словом на глазах у окружающих, есть не что иное, как оплошение любовных чувств, того сугубо личного, что содержится в поцелуях влюбленных. Если в Древней Индии не знали и не понимали эротического смысла поцелуя, то в индусских поэмах более позднего периода дается описание уже 12 видов любовно-эротических поцелуев. У многих народов Европы и Азии существует несколько десятков видов поцелуев.

К сожалению, большинство влюбленных не умеет целоваться, что обедняет красоту половых отношений, полового влечения и лишает половое сношение высокого накала чувств и ощущений (кстати, наиболее сильными раздражителями эрогенных зон женщины являются не столько руки мужчины, сколько его язык и губы).

В большинстве случаев инициатором поцелуев является мужчина. Женщина обычно принимает поцелуи и отвечает на них. Поэтому мужчина должен целовать женщину так, чтобы это было ей приятно. Некоторые женщины предпочитают, чтобы их целовали во внутреннюю часть губ.

Одни испытывают наслаждение, когда их целуют в нижнюю губу, при этом партнер захватывает ее и касается языком (для разнообразия мужчина может проделать то же с верхней губой). Другим женщинам нравится, когда партнер охватывает ртом обе губы. Можно целоваться и внешней частью губ, но в этом виде поцелуя нет почти ничего интимного.

Наиболее интимный поцелуй, при котором

оба партнера целуются, полуоткрыв рот и двигая языками во рту друг у друга. Поцелуи могут быть резкими, короткими, сильными и частыми, они могут быть мягкими, «обволакивающими» и различной, но не чрезмерной длительности. Они могут быть какими угодно, но, повторяем, только такими, какие нравятся женщине.

Разумеется, женщина не должна быть пассивной. Ведь мужчине ее поцелуи также приятны. Конечно, эрогенные возможности поцелуя не исчерпываются только поцелуями «рот в рот». Целовать можно и нужно, особенно у женщины, любые части тела, прежде всего эрогенно-возбудимые, например, глаза, мочки ушей.

Кстати, шекотание мочки уха языком составляет особое наслаждение многим женщинам. Можно «осыпать» короткими, частыми, требовательными поцелуями все тело женщины (до полового сношения и во время его) или мягкими, ласковыми, в виде легких прикосновений губами — благодарными (после полового сношения) и т. д.

Во время лекций и бесед нередко задают вопрос: прилично ли ласкать, целовать половые органы друг друга? Ханжески воспитанные люди воспринимают подобные действия или желания как половое извращение. Люди с примитивными представлениями о половой жизни действуют настойчиво, требуя от партнера поступать так же.

Не правы и те и другие. В теле человека нет ничего неприличного, неприличными могут быть только наши мысли. Ласки, прикосновения, поцелуи во время любовных игр — нормальное и естественное явление, если на эти действия согласны оба партнера, если они приятны им обоим (именно такие действия предельно эрогенно-активны).

Но если одному из партнеров что-то неприятно (чаще женщине), то насилие недопустимо. Неуместны и обиды на партнера за отказ. В таком случае следует тактично и ненастойчиво приучать партнера к желаемым действиям или полностью отказаться от них и найти другие формы проявления любовных чувств (это касается всех способов и средств полового общения, предлагаемых партнерами друг другу).

Разумеется, любые поцелуи сами по себе, в чистом виде, недостаточны для взаимной подготовки к половой близости. В ней важную роль играют объятия — мягкие и ласковые, сильные и резкие, «захватывающие дух», короткие и продолжительные.

«Известно, как краток жар любви у женщины, если не поддерживать его постоянно глазами и руками», — писал Данте. Большинство женщин предпочитает, чтобы объятия партнеров были нежными, ласковыми. Но есть женщины, которым нравятся сильные, до боли поцелуи и объятия. Некоторые женщины со спокойным темпераментом предпочитают сильные объятия, но нежные поцелуи, и наоборот.

Эти «капризы» заложены в женщине природой в виде темперамента и неповторимой биологической индивидуальности, на них от-

ложили отпечаток воспитание и среда, в которой женщина сексуально и нравственно формировалась. Многие мужчины ожидают немедленной реакции на свои ласки и, если этого не происходит, считают, что потерпели фиаско.

На наш взгляд, прежде всего потому, что оказались недостаточно терпеливы. Воздействие на эрогенные зоны так же, как поцелуй и объятия, необходимая часть любовной прелюдии. По «сценарию» любовных игр за ними или одновременно с ними происходит возбуждение эрогенных зон (обычно сверху вниз) головы и шеи, верхней части туловища — плеч и подмышечных впадин, грудных желез. Грудные железы — важная эрогенная зона. Степень ее возбудимости не зависит от размеров груди, как думают некоторые, поскольку наибольшей эрогенной чувствительностью обладает сосок. Возбуждение его происходит при поглаживании, легком пощипывании, придавливании, вибрирующих прикосновениях и особенно при поцелуях.

Наиболее эрогенными являются у женщины половые органы: клитор, малые половые губы и область вокруг них, вход во влагалище. Прикосновение к клитору может не только возбудить у женщины желание, но и вызвать у нее оргазм. Это основной «рычаг» управления половым поведением женщины.

Правда, многие основной эрогенно-оргастической зоной считают внутреннюю поверхность влагалища, включая шейку матки и своды. Поэтому мужчина должен знать, возбуждение какой зоны женщине наиболее приятно. Большая часть клитора в покое расположена под поверхностью паружных половых органов, и только небольшая его часть в виде крошечного бугорка выступает в верхней части малых половых губ.

Когда женщина не возбуждена, этот орган не заметен под кожей. Если же она испытывает сильное половое влечение, клитор приходит в состояние эрекции. При этом почти весь орган виден над поверхностью половых губ. Клитор можно определить только при надавливании на определенную область. Легче всего это сделать, когда он находится в состоянии эрекции.

Несмотря на большую чувствительность, клитор требует постоянного или хотя бы кратковременного массирования. Если мужчине не удалось сразу вызвать возбуждение у женщины, это еще не значит, что она нечувствительна. От партнера требуются такт, терпение и искусство половой любви, чтобы ожидаемый результат был достигнут.

Любовные игры в целом и особенно возбуждение клитора готовят женщину к непосредственной половой близости. Разумеется, она тоже должна быть их активной участницей. И не только поддерживать инициативу мужчины, но и самой на некоторое время становиться ведущей любовных игр.

Чтобы быть искусной возлюбленной, женщина не должна скрывать и стесняться своей чувственности. Насколько сильнее впечатле-

ние у партнеров от половой близости, если мужчина видит перед собой истинную женщину, а женщина — истинного мужчину.

Во время бесед о сексуальной культуре автору не раз приходилось отвечать на вопрос: допустимо ли во время прелюдии взаимное касание половыми органами, прилично ли это? Допустимо и прилично!

Такое раздражение клитора даже предпочтительнее для возбуждения женщины. Во время любовной прелюдии мужчина не должен формировать ее исполнение, а женщина — спешить ее исполнить и подгонять мужчину. Напротив, со свойственными ей тактом и нежностью женщине следует сдерживать желание мужчины и в то же время уметь подготовить себя до уровня его возбуждения. Именно во время любовных игр и благодаря им мужчина и женщина в равной степени готовности должны вступить в половое сношение.

Поэтому прелюдию в сексологии называют подготовительным периодом к половому сношению, или фазой возбуждения.

У мужчины и женщины, достигших фазы возбуждения, наблюдается общее или частичное покраснение кожи (горят щеки, мочки ушей), повышаются частота пульса, кровяное давление, напрягаются мышцы — особенно живота. У женщины твердеют соски, у мужчины сморщиваются околососковые кружки.

Но наиболее значительные изменения происходят в половых органах. Клитор напрягается, большие половые губы раскрываются. Вся вульва, особенно малые губы, наливается кровью, повышается их чувствительность, расширяется влагалище и выпрямляется матка. Стенки влагалища увлажняются прозрачной слизистой жидкостью.

Многие мужчины именно по последнему признаку судят о готовности женщины к половой близости. Возбужденная женщина, как правило, не отвечает на поцелуй с открытыми глазами и не держит их открытыми в момент интимной близости. В то же время хороший партнер никогда не закрывает глаза и внимательно следит за реакцией женщины на его ласки.

Мужчина к этому моменту не должен доводить себя до пред- и тем более оргазмического возбуждения (лучше не сосредоточиваться на ощущениях наслаждения, ибо это неизбежно ведет к оргазму). Во время прелюдии происходит эрекция полового члена.

Можно сказать, что этим заканчиваются любовные игры, завершается прелюдия — фаза возбуждения. Продолжительность ее — от нескольких минут до 10—15 и даже дольше. Однако длительные любовные игры утомляют, изнуряют, и прежде всего женщину, особенно если она за это время успела испытать несколько оргазмов.

Если женщина слабо возбуждена, партнер может использовать для ее подготовки к половому сношению так называемый ступенчатый метод. Он заключается в том, что мужчина, постоянно контролируя себя и внимательно наблюдая за женщиной во время прелюдии, ис-

кусно подводит ее к оргазму, а затем умеряет свои старания. Когда женщина успокоится, следует второй и т. д. туры возбуждения.

Если партнер неумелый, а прелюдия чересчур затянулась, она может закончиться оргазмом мужчины, и половое сношение на время становится вообще невозможным. Это нежелательно не только с моральной и эстетической точек зрения, но и с точки зрения физиологии, так как мужчина и женщина оказываются сексуально неудовлетворенными. Такое оргазмическое разрешение скорее характерно для петтинга.

«Петтинг» в переводе с английского означает «баловать», «ласкать», а также «раздражать». В русском языке слово «петтинг» употребляется только как сексологический термин и обозначает достижение оргазма искусственным возбуждением эрогенных зон, исключая непосредственное соприкосновение половых органов.

Существуют две разновидности петтинга — поверхностный и глубокий. Поверхностный осуществляется путем непосредственного раздражения обычно обнаженных эрогенных зон тела (поцелуй, объятия и т. д.)

Глубокий петтинг — прямое мануальное (ручное) раздражение эрогенных зон, обычно закрытых одеждой, до достижения полового удовлетворения. Особых возражений против умеренного петтинга в добрачный период нет. Даже напротив — это, пожалуй, единственный способ удовлетворения половых потребностей, однако злоупотребление им нежелательно, поскольку вырабатывается рефлекс на эякуляцию и оргазм вне полового контакта, только на ласки.

В результате половая близость может стать вообще невозможной из-за ранней эякуляции и оргазма (чаще у мужчин). Петтинг без оргазма и эякуляции приводит к застойным явлениям в области малого таза и половых органов. В рекомендациях древних врачей сказано: «Ласки перед половым актом должны быть вчетверо длиннее, чем само сношение». Как глубоко не прав тот, кто пытается усмотреть в любовных играх нечто непристойное!

Любовные игры — это естество, а не прихоть и тем более не распущенность, как думают невоспитанные нравственно и сексуально люди. Кстати, многим женщинам они приносят значительно больше удовольствия, чем сама половая близость.

Конечно, все, о чем мы рассказали, на пользу и пристойно лишь тогда, когда любовные действия совершаются искренне, как выражение настоящего чувства, правильно и красиво в нравственном и эстетическом отношениях. Поэтому просто любить — недостаточно. Нужно еще уметь владеть совсем не простым искусством половой любви.

## ПЕРЕИДЕМ К ПЛАТОФАЗЕ

В дословном переводе слово «аккорд» означает согласие, соглашение, единодушие. Сло-

жившееся сексуально-эротическое согласие между мужчиной и женщиной должно привести к одновременному желанию: у мужчины — ввести половой член во влагалище, у женщины — его принять.

Мужчине следует дождаться этого момента, ибо только тогда близость с ним будет желанной. Поэтому лучше, если женщина даст знать о своем желании. Со стороны мужчины — ни грана насилия (правда, есть женщины, которых это вполне устраивает). Введение полового члена во влагалище должно быть спокойным, ласковым, безболезненным. Мужчина, который проявляет нетерпение, часто причиняет женщине физические и душевные страдания.

Если вход во влагалище не обнаруживается «сам собой», можно помочь ввести в него половой член рукой. Хорошо, если женщина жестом, движением тела успокоит мужчину и сама поможет ему. После определенной стадии возбуждения фрикции становятся более резкими, быстрыми, толчкообразными, с небольшой амплитудой перемещения полового члена во влагалище. Они все менее и менее управляемы волей и, наконец, совсем не зависят от нее.

Такое состояние означает приближение или наступление следующей стадии полового сношения — оргазма. Во время платофазы нужно продолжать взаимные ласки (любовные игры). Ими, а также управлением фрикциями можно регулировать интенсивность и продолжительность полового сношения до наступления оргазма. Более опытный мужчина должен уметь владеть собой настолько, чтобы до своего оргазма вызвать у женщины один-два оргазма во время любовных игр или в платофазе и постараться, чтобы один из них совпал по времени с его собственным.

Поэтому во время платофазы, особенно при медленных фрикциях, мужчина продолжает возбуждать клитор. Ничего зазорного нет и в том, если это будет делать сама женщина.

Во время платофазы интенсивность большинства функций, характерных для фазы возбуждения, возрастает (кровенное давление, частота и глубина дыхания). У женщины увеличиваются грудные железы, соски достигают предельного напряжения, розовеет кожа живота, груди и нередко затылка.

Существенные изменения происходят и со стороны половых органов. Клитор несколько уменьшается, хотя и не утрачивает своей эрогенной функции. Большие половые губы слегка увеличиваются за счет некоторого уменьшения венозного оттока. Малые половые губы увеличиваются в 2—3 раза. Бартолиниевы железы еще обильнее выделяют свой секрет. Пещеристые тела и мышцы наружной части влагалища образуют так называемую оргастическую манжетку. Она плотно, но эластично охватывает мужской половой член. Влагалище полностью расширяется и вытягивается в глубину, приспособляясь к размерам полового члена, матка еще более выпрямляется.

У мужчин в платофазе эрекция уже не колеблющаяся. Половой член напряжен, головка его слегка краснеет. Увеличиваются и еще больше подтягиваются вверх яички. Из моче- 11

испускательного канала выделяется несколько капель слизистой жидкости — выделение куперовых желез.

Все эти физиологические особенности платофазы описаны не случайно. Мужчины и женщины, особенно молодые, для того, чтобы продлить половую близость, иногда чрезмерно затягивают как фазу возбуждения, так и платофазу. Однако, как мы уже отметили, эти фазы сопровождаются существенными изменениями в работе организма, особенно сердечно-сосудистой системы. Наибольшие изменения происходят в половых органах и органах малого таза. Длительное избыточное переполнение их кровью сопровождается застойными явлениями, нарушением их питания со всеми вытекающими отрицательными последствиями.

Невозможно дать универсальный совет для всех. В половых отношениях все исключительно индивидуально. И все же если средняя продолжительность любовных игр 10–15 минут, то платофазы — 2–5 минут. Не стоит волноваться, если платофаза короче 2 минут, но оказывается достаточной для возникновения оргазма у партнерши.

Напротив, недопустима слишком длительная платофаза, когда женщина уже давно истощила свои силы, а мужчина продолжает ее насиловать. По-другому такое безобразное поведение представителя сильного пола не назовешь. Не животной страстью силен мужчина, а мужским достоинством, которое выражается в уважении, бережном отношении к женщине.

Культура половых отношений создает гармонию, гармонию — красоту. Часто во время лекций и бесед задают вопрос: играет ли какую-нибудь роль в половой жизни обрезание крайней плоти у мужчин, принятое у некоторых народов? Напомним, что стенки влагалища во время полового сношения и особенно в момент оргазма плотно охватывают половой член. При движении его вперед крайняя плоть заходит за головку, образуя кольцевое утолщение.

Это утолщение скользит по стенкам влагалища, производя волнообразное массирование его стенок, что вызывает у женщины половое наслаждение и оргазм. Волнообразное же сокращение стенок влагалища способствует раздражению эрогенной зоны, расположенной под головкой полового члена, что доставляет наслаждение и мужчине. При обратном движении полового члена кожа крайней плоти натягивается на головку, в результате чего диаметр головки увеличивается.

Это значительно усиливает наслаждение женщины. По этой и ряду других причин обрезание ни к чему. Однако существует другая точка зрения, сторонники которой положительно относятся к обрезанию в связи с тем, что обнаженная головка полового члена, постоянно находясь в соприкосновении с одеждой и телом (внутренняя поверхность бедер), притупляет ее эрогенную чувствительность. А это, по мнению сторонников обрезания, положи-

тельно влияет на мужскую и женскую при половом сношении, поскольку оргазм у них наступает почти одновременно.

И все же важная защитная функция, которую выполняет крайняя плоть, и огромная роль в процессе полового сношения — значительно более веские аргументы в ее пользу. Вместе с тем следует отметить, что в некоторых случаях операция обрезания (циркумцизия) жизненно показала.

Это бывает при воспалительных сужениях крайней плоти — патологических фимозах. В некоторых случаях перенесенное воспаление крайней плоти может привести к фимозу, не затрудняющему осуществления половых сношений с женщиной. Обычно это бывает у молодых мужчин с хорошей эрекцией и умеющих подготовить женщину к половой близости. Если же мужчина неопытен, попытки ввести половой член в недостаточно влажное влагалище могут вызвать болезненные ощущения, это приводит к нарушению нормальных половых отношений.

У пожилых мужчин со слабой эрекцией и фимозом половые сношения еще более осложнены, так как у пожилых женщин даже при умелой подготовке их к близости влагалище остается довольно сухим. При таких обстоятельствах половые сношения иногда просто невозможны.

Не следует из-за этого ссориться и обвинять друг друга в несостоятельности. Проблему можно решить при помощи простой косметической операции — циркумцизии (обрезания). Жаль, что этого многие не знают!

## ТРЕТЬЯ ФАЗА — ОРГАСТИЧЕСКАЯ

Кульминацией платофазы и ее завершения является оргастическая фаза. «Оргазм» в переводе означает «переполнение», «напор», еще точнее, «пылаю страстью». Интенсивность этого ощущения у мужчин и женщин различна и зависит от многих обстоятельств — темперамента, возраста, состояния здоровья, интеллекта, общей и сексуальной культуры, нравственного, эстетического воспитания и т. д.

Продолжительность оргазма у мужчин и женщин 10–15 секунд (у некоторых женщин 20–30 секунд). Оргазм — это чувственный апогей полового возбуждения и его разрешения. Это грандиозный положительный стресс всего организма. Эмоциональное возбуждение в высший момент интенсивного полового удовлетворения чрезвычайно велико (у некоторых людей возможна даже кратковременная потеря сознания).

Частота сердечных сокращений может достигнуть 180 ударов в минуту, кровяное давление — подняться до 200 и выше миллиметров ртутного столба, изменяются глубина и частота дыхания, могут начаться судорожные подергивания различных групп мышц, у женщин — сокращение стенок влагалища, матки, мышц тазового дна. Партнеры выражают вос-

торг сладострастия горячим шепотом, легкими стонами и т. д.

Стеснять и сдерживать восторг половой любви не следует, хотя, к сожалению, обстоятельства не всегда позволяют выразить его. Оргазм — это не выражение низменной похоти, как думают некоторые, это сама сущность естественной радости половой любви, которой одарила нас природа.

Наряду с пылкой оргастической разрядкой, как у мужчины, так и у женщины, возможна более спокойная. Это вовсе не значит, что они испытали менее сильное ощущение сладострастия. Даже тогда, когда половые партнеры испытали разный по характеру проявления оргазм, это не значит, что они взаимно неудовлетворены: если их оргазмы совпали по времени, то взаимное удовлетворение, как правило, возникает.

Первые оргастические реакции у мужчины начинаются за несколько мгновений до начала эякуляции, достигают высшей точки во время ее и после нее затухают. Ощущение сладострастия во время оргастической фазы концентрируется в половых органах. Как правило, оно больше выражено у мужчины, чем у женщины.

Такое состояние возникает за 2—4 секунды до первого толчкообразного выбрасывания семени. Толчков может быть от 2 до 10 с интервалами в секунду (количество их и интенсивность зависят от длительности предшествующего воздержания мужчины). Толчки эти вызваны сильными сокращениями мочеиспускательного канала.

По мере уменьшения количества выбрасываемого семени толчки становятся все слабее, и вместе с ними угасает сладострастное ощущение оргазма. Толчкообразное извержение семени способствует большей эмоциональной насыщенности оргастических переживаний у женщины. Эти толчки рефлекторны, поэтому их невозможно контролировать.

Многие мужчины после первого выталкивания семени склонны прекращать фрикции, оставляя половой член глубоко во влагалище до конца своего оргазма. Женщины, напротив, предпочитают продолжение возбуждающих их фрикций. Это «несогласование», по-видимому, зависит от того, что продолжительность оргазма у женщины несколько больше, чем у мужчины. Поэтому вполне естественно ее желание продлить радость общения с партнером.

Оргазм женщины так же, как и мужчины, носит волнообразный характер. Таких «волн» бывает от 5 до 12 с интервалом около секунды. Одновременно или незадолго до оргазма у многих женщин во влагалище появляются достаточно обильные выделения. Некоторые мужчины ошибочно принимают их за признак оргазма и прекращают фрикции, а если у них произошел оргазм, то и половое сношение, что, безусловно, не безразлично для партнерши. Женщина, хорошо знающая своего полового партнера, может научиться управлять наступлением своего оргазма сокращением мышц влагалища.

Технология этого искусства описанию не подлежит, и овладение им полностью зависит от изобретательности женщины. Еще одно важное обстоятельство.

Во время полового сношения мужчина может испытать только один оргазм, потому что несколько половых сношений подряд без перерыва могут осуществить очень немногие молодые и здоровые мужчины. Для повторного сношения мужчина должен восстановить свои силы в течение 15—60 минут. Иногда оргазм во время второго полового сношения бывает более сильным, чем во время первого, иногда более слабым, но оно всегда более длительное, так как эмоциональный уровень мужчины при повторном сношении не так высок, как при первом.

Мужчинам среднего и пожилого возраста повторное половое сношение часто под силу лишь через много часов или даже дней после предыдущего. Женщина может в одно половое сношение испытать 1—3 и более оргазмов. Самым сильным и сладострастным является первый. Мужчине следует знать об этой особенности и научиться вести себя соответствующим образом, чтобы избежать взаимной неудовлетворенности.

Одновременное достижение оргазма есть вершина искусства половой любви, однако возможно достижение сексуальной гармонии и взаимного удовлетворения и без оргазма. Подобное утверждение в какой-то мере противоречит сказанному раньше, но это противоречие мнимое. Бывает, что по причине возраста, состояния здоровья, из-за сложившихся привычек и т. д. мужчина и женщина не могут испытывать оргазм как вместе, так и порознь.

И все же сам факт интимной близости двух любящих людей, хотя формально и неполноценной, может доставить им радость. Ведь даже владеющие искусством половой любви молодые и здоровые партнеры при интимной близости не всегда одновременно достигают оргазма. Поэтому будьте снисходительны друг к другу, более внимательны, и, надеемся, вы не обманетесь в своих ожиданиях.

Другое дело, когда оргазм отсутствует вообще (чаще это бывает у женщины). В этом случае обоим партнерам необходима консультация сексолога или психосексолога. Но вернемся к основной теме раздела, к классическому варианту половых отношений.

Итак, мужчина и женщина одновременно испытали оргазм, «разрядились». Что же дальше?

## ЗАВЕРШАЮЩАЯ ФАЗА — ОБРАТНОГО РАЗВИТИЯ

Ошибается тот, кто думает, что с завершением оргазма одновременно завершается и половое сношение, что нечего больше ждать друг от друга. Ведь для большинства женщин эта фаза не менее важна, чем прелюдия. Фаза обратного развития — это стадия успокоения. В ней проявляются не только физиологические



компоненты этого процесса, но и эмоционально-психические.

Именно в этой фазе у половых партнеров наступает чувство духовной, половой и физической удовлетворенности. Именно эта удовлетворенность и вызывает чувство глубокой благодарности партнеров друг к другу.

Первый признак начала фазы обратного развития — ослабление мышечного напряжения. Разглаживаются и смягчаются черты лица (иногда такое расслабление является единственным внешне выраженным показателем совершившегося оргазма). Быстро восстанавливается деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхания. Спадает возбужденность нервной системы.

Однако у большинства гармоничных в половом отношении пар не исчезает стремление к сохранению близости. Нежелательно, чтобы после оргазма мужчина сразу же покидал женщину (он может сделать это только тогда, когда она этого захочет). Как правило, у него еще сохраняется достаточная эрекция для совершения нескольких фрикций.

У некоторых мужчин после семяизвержения наступает повышенная чувствительность головки полового члена, которая вызывает болезненные ощущения. В таком случае фрикции лучше не совершать. Нужно прекратить возбуждение клитора, если прикосновение к нему начинает вызывать болезненные ощущения. После оргазма и наступившего мышечного расслабления у партнеров возникает приятное ощущение теплоты и неги. Фрикции при этом должны быть медленными, не глубокими.

Через некоторое время эрекция спадает полностью. Женщине следует дать знать мужчине, что дальнейшее продолжение сношения нежелательно. Она может сделать это без слов, простым напряжением мышц живота и ласковым, отстраняющим мужчину движением рук. К этому моменту не только прекращается эрекция у мужчины, но и эрекция и избыточное кровенаполнение половых органов у женщины. Исчезает оргастическая манжетка, расслабляется влагалище.

Постепенно партнеры прекращают ласки, но еще какое-то время сохраняют желание быть вместе. Правда, в результате утомления, своеобразной физической и психо-психической разрядки проявляется желание заснуть (возможны случаи, когда такого желания не возникает).

К сожалению, обычно первым засыпает мужчина. Дорогие мужчины, это недопустимо! Это обидно для женщины. Преодолейте себя. Пусть женщина заснет первой, положив голову вам на плечо. Пусть оно даже опекает. Не тревожьте этого сна. «Супруг никогда не имеет права уснуть первым...» — писал О. Бальзак. «Кто не охранял сон любимой, тот не знает, какой удивительной может быть жизнь», — вторил ему Л. Франк.

Мужчина не только не должен засыпать первым, но и просыпаться последним. И разбудить супругу он должен уметь. Ласковый жест, улыбка, доброе слово, пожелание добро-

го утра, по, конечно, не небрежно брошенное «приветик!».

Нельзя не сказать о некоторых неприятных моментах полового общения. К ним относятся истечение влагалищных выделений и семени на постельное белье, ощущение мокроты в области половых органов и т. д. Все это легко устранимо с помощью простейших гигиенических мер. Непосредственно перед началом платофазы женщина должна подстелить под ягодицы заранее подготовленную небольшую простынку (тактично и незаметно), а затем убрать ее после завершения оргазма. Неприятного ощущения мокроты в области половых органов можно избежать, просушив их заранее приготовленными гигиеническими салфетками.

Конечно, после окончанья полового сношения партнерам можно подмыться, по гигиеническая процедура нарушает самую сладостную часть встречи — фазу успокоения. Вряд ли стоит этим жертвовать, хотя, разумеется, утром обязательно следует подмыться, если нет возможности принять общий душ.

Подмывание, спринцевание и т. д. необходимы в том случае, когда желательно предупредить беременность (кстати, способ, не дающий высокой гарантии) или когда в этом есть необходимость по состоянию здоровья.

Однажды мне пришлось выступать перед мужской аудиторией. Молодые мужчины очень внимательно и настороженно слушали. Вопросов не было. Мы разошлись в полном молчании. Я недоумевал: неужели то, что я рассказывал, не вызвало у них интереса?

На следующий день староста учебной группы поблагодарил меня за прочитанную накануне лекцию, сказав, что услышанное вчера было неожиданным и ошеломляющим. В перерыве ко мне подошли двое и рассказали о том, что произошло у них дома после лекции. Оба они поняли, как эмоционально и физически скудна их половая жизнь, как много они потеряли сами и как многого лишили своих жеп. И каждый из них решил применить полученные теоретические знания на практике. Каждый тщательно продумал, что он может сделать для того, чтобы было хорошо жене и ему. Каков же был результат?

У одного возник крупный конфликт. Скапдал. Жена была потрясена поведением мужа, заподозрила его во всех «семи смертных грехах». К счастью, и он и его жена оказались умными людьми. Он объяснил, что обо всем услышал на лекции. Жена поверила, и конфликт был исчерпан.

У второго моего собеседника все сложилось гораздо хуже. Он заявил, что «экспериментальная» встреча с женой состоялась, но оказалась более неудачной, чем обычно. Получилось так, что на все его старания жепика не реагировала, а если и реагировала, то несоответственно его стремлениям. На прикосновение к различным эрогенным зонам она выдвигала своеобразную альтернативу «тут чешется», «там шкочет» и т. д. Терпение мужа было исчерпано (что вполне естественно),

и половое сношение произошло второпях и в эротическом отношении хуже, чем обычно. Конечно, учить нужно уметь, но нужно и хотеть учиться.

Не будем лицемерить, кому из познавших радость полового общения не известно, что доставившая взаимное удовлетворение интимная близость супругов — это хорошее настроение и работоспособность даже не на один день. Вот почему так важно учиться культуре половых отношений, которые являются одним из составляющих личного счастья человека.

## О ГАРМОНИИ ПОЛОВЫХ ОТНОШЕНИЙ

Начало ей уже положено в первую брачную ночь. Затем в половой жизни и в целом во взаимоотношениях молодоженов наступает так называемый медовый месяц. Он может продолжаться и меньше, и значительно дольше календарного месяца. Это период наиболее бурного излияния любовных чувств супругов друг к другу, их наибольшей половой активности. Его особенность и в том, что половые отношения, как правило, менее упорядочены и более стихийны, чем в последующем (особенно у молодых супругов), и муж должен быть особенно тактичен и внимателен к своей жене.

Половая чувственность проявляется у женщины несколько позже, чем у мужчины. Именно он пробуждает в женщине эту чувственность. Срок у молодого супруга — медовый месяц. Если за это время муж не изучит сексуальных потребностей и возможностей своей жены, не приспособится к ним и не поможет ей приспособиться к себе, если молодожены не найдут взаимно удовлетворяющего варианта половых отношений, то рано или поздно наступит разочарование друг в друге.

Медовый месяц — серьезное испытание в жизни супругов, когда должна произойти взаимная «притирка» по всем основным параметрам совместной жизни, когда «неожиданно» проявляются неизвестные ранее особенности характера, привычки, причем часто далеко не самые лучшие. Статистика утверждает, что большая часть разводов приходится на первый год совместной жизни. Нет сомнения в том, что неудавшиеся в сексуальном отношении первая брачная ночь и медовый месяц ускоряют процесс разрушения молодой семьи.

Причиной ранних разводов часто является половая несовместимость, возникшая в результате сексуальной невоспитанности, неграмотности. Именно поэтому нравственно-половое воспитание молодежи и формирование у нее сексуальной культуры должны завершиться до наступления брачного возраста, а тем более до вступления молодых людей в брак. Именно поэтому первый период половой жизни молодоженов — медовый месяц — должен быть периодом поиска гармонии половых отношений между ними. Чем быстрее и удачнее этот поиск завершится, тем лучше для будущей совместной жизни.

Воспользовавшись нашими советами, молодым супругам будет несложно обнаружить как согласованность, так и несогласованность в своих половых отношениях и найти взаимоприемлемый вариант. Избежать половой дисгармонии — значит предотвратить возникновение недовольства друг другом, семейных конфликтов, ссор и скандалов, которые на этой почве могут возникнуть.

Как же преодолеть барьер сексуальной несовместимости, если он возник? Откровенное, тактичное выяснение позиций обеих сторон должно помочь супругам наладить гармоничную половую жизнь. Можно обсудить с женой, какая именно фаза половых отношений ее не устраивает и почему.

Если муж настоящий мужчина, то он спокойно выслушает претензии супруги. Иногда причиной неприязни к мужу и половому сближению может быть совсем не его мужская несостоятельность, а его неопрятность, например дурной запах изо рта. Кстати, и жена должна уметь спокойно и мужественно выслушать претензии своего супруга. Если эти попытки окажутся безрезультатными, то не следует ссориться и упрекать друг друга.

Разумнее всего, отбросив стеснение, обратиться к специалистам: сексопсихологу, сексологу и др. Избегайте обсуждения этих проблем даже с самыми близкими друзьями и тем более не пользуйтесь их советами.

Счастливы те молодожены, которые справляются со всеми проблемами в короткий период медового месяца. Те же, кто не справится, не должны предаваться отчаянию. Если любовь настоящая, то хватит терпения и на более длительный срок взаимоприспособления. Можно обратиться за консультацией к врачу-специалисту, а если надо, то и лечиться. Все пути, ведущие к счастью, хороши, но не все средства для этого пригодны. Лучшие и самые верные: любовь, разум, доброта.

Супруги, искавшие и нашедшие гармонию половых отношений, совершили лишь полдела. Если их отношения будут монотонно-гармоничны, даже если это будет гармонический мажор, все может очень быстро наскучить и превратиться в минор. Итак, пока заложен лишь фундамент. Сила и красота половых отношений проявляется лишь тогда, когда супруги научатся управлять своими страстями.

Это, пожалуй, одна из самых сложных и щекотливых проблем интимной жизни. Нередко между сексуально неграмотными и невоспитанными супругами возникают серьезные конфликты по поводу того, что дозволено и что не дозволено в половых отношениях, что допустимо и прилично и что уже половая извращенность.

Сразу уточним: мы не ставили перед собой задачу освещать вопрос о половых извращениях. Поэтому все, о чем прочтет читатель, допустимо и прилично, если, конечно, между сторонами в этом отношении существует взаимное согласие. Автор одной из книг по сексологии пишет: «Следовало бы в нашей спальне повесить невидимый лозунг: «Все, что вы де-

лается в постели с согласия и к взаимной радости и наслаждению супругов, — является правильным». Этот лозунг рассчитан на здоровых, психически нормальных людей, и они, безусловно, его правильно поймут.

## РЕШАЕТ ОПЫТ

Начнем разговор о поиске сексуальной гармонии с ответов на вопросы, которые наиболее часто приходится слышать: какие существуют положения, наиболее удобные для полноценной половой близости, следует ли их менять или лучше придерживаться какого-то одного и т. п. Возможно, кому-то такие вопросы покажутся неприличными. Но незнание этих важных вещей часто является причиной разводов, так как между супругами невозможна полноценная половая близость из-за неподходящего для них (именно для них) положения.

Довольно часто осуществить полноценное половое сношение не позволяет физическое несоответствие половых партнеров. Например: муж высокий, жена низкая; жена высокая, муж низкий; один из супругов тучный; оба тучные; у жены слишком высокое или низкое расположение входа во влагалище; угол расположения влагалища не соответствует углу положения эрегированного полового члена мужчины в соответствии эрекции; очень полные или худые бедра у одного из супругов и т. д.

Возраст тоже вносит свои коррективы. То положение при половой близости, которое было доступно супругам в молодости (кстати, чрезмерная изобретательность здесь ни к чему), становится с годами неприемлемым. Например, классическое и считающееся приличным у европейских народов положение «мужчина сверху» доставляет супругам немало неудобств и даже страданий, если с возрастом они становятся тучными. Изменить же положение, считающееся приличным, супруги не решаются да и не знают, как это сделать. Серьезная проблема.

Что же лучше: мучиться, страдать или просто найти более удобное положение при интимной близости? Без сомнения, второе лучше. Необходимо иметь в виду следующее обстоятельство: сколько существует супружеских пар, столько существует индивидуальных особенностей и требований к положению при половом общении во всех его фазах. От правильного отношения к этой проблеме часто зависит счастье любящих друг друга людей. Наука не обошла ее стороной.

Знакомство с нравами и обычаями многих народов, их представлении о «приличном» и «неприличном» выявило поразительную несхожесть точек зрения. Так, обычное для европейцев положение «мужчина сверху» у некоторых народов Азии и Африки считается просто непристойным, а положение «женщина сверху сидя» как раз именно то, что предпочтительно и вполне прилично. Несомненно, что композиция той или иной позы обусловлена

о нравственности, эстетике и т. д. Предпочтение определенному положению связано с антропометрическими и физиологическими особенностями представителей того или иного народа.

Из разнообразия положений при половом общении можно выделить шесть основных: «мужчина сверху», «мужчина снизу», «боковое положение», «мужчина сзади», «положение сидя», «положение стоя».

«Мужчина сверху». Это положение позволяет поддерживать самый быстрый ритм фрикций. Мужчина и женщина имеют возможность продолжать взаимные ласки руками. Кроме того, у половых партнеров имеется возможность варьировать положения туловища и пог. Поскольку это положение наиболее распространено, важно уметь им правильно пользоваться.

Находясь в положении сверху, мужчина вводит член по возможности глубже, прижимаясь к лону женщины так, чтобы эти области вошли в соприкосновение, после чего производит тазом вращательные движения. Если женщина готова к этому виду возбуждения, следует очередной его этап. Усиленно совершая фрикции, мужчина повторяет описанный цикл второй, затем третий раз. С каждым разом возбуждение партнеров должно нарастать.

Увеличивая темп фрикций, мужчина поддерживает ритм до наступления у женщины оргазма (так как оргазм у нее обычно наступает через 1—1,5 минуты, партнер вполне может контролировать свои ощущения). Затем мужчина делает паузу (0,5—1 минута) и начинает глубокие, резкие фрикции. Второй оргазм наступает у женщины примерно через 15 секунд и будет более коротким и менее интенсивным.

Если же женщина способна испытать только один оргазм, мужчина должен возбудить ее, используя ступенчатый метод (о нем рассказывалось в предыдущей главе), и только после этого осуществить половое сношение.

Поскольку даже физически сильный мужчина не может длительно удерживать вес своего тела на локтях или вытянутых руках, между супругами возможны и полезны взаимные объятия. Вряд ли пригодно это положение для тучных супругов или когда муж очень высокий, а жена на голову или больше ниже его.

«Мужчина снизу». При этом положении инициатива принадлежит женщине. От мужчины требуется меньшая активность, он менее напряжен. Людям среднего и пожилого возраста советуем обратить внимание на отмеченное обстоятельство.

«Боковое положение». Мужчина лежит на левом боку, женщина — на правом. Правая нога женщины находится между ног партнера, а левая, согнутая в колене, поднятая вверх, лежит поперек его правого бедра. Считается, что никакое другое положение не позволяет достичь такого тесного полового контакта, как это. Однако для пары, предпочитающей быстрый ритм фрикций, оно неприемлемо.

«Мужчина сзади». Женщина опирается на колени и руки, мужчина стоит сзади на коленях и руками обхватывает ее бедра. При таком положении у мужчины сохраняется возможность ласкать партнершу руками во время половой близости. Многие, особенно женщины, негативно относятся к нему. Однако если женщина беременна, а половая потребность у супругов сохраняется, то такое положение вполне оправдано. И не только при беременности, но и в других случаях (особенности строения тела и т. д.).

Кстати, при беременности во время полового общения возможно также «боковое положение» (мужчина сзади со спины).

«Положение сидя». Женщина сидит в низком или среднем кресле, откинув туловище, мужчина стоит перед ней на коленях. Вариант, пригодный почти для всех, кроме очень тучных супругов: женщина сидит на коленях сидящего на стуле мужчины, обхватив бедрами его талию. При этом положении сохраняется возможность для взаимных ласк.

«Положение стоя». Супруги стоят на коленях или во весь рост лицом друг к другу. Более низкому из супругов необходимо подложить под ноги (колени) плотную подушечку или поставить маленькую скамейку.

Будем считать, что здесь дана лишь азбука половой любви, не вдаваясь в подробности и детали, чтобы не лишить супругов радости «первооткрывателей», возможности самим найти идеальный вариант положения при интимной близости.

В выдающемся санскритском трактате о любви и чувственных наслаждениях «Камасутра» проблеме положений при половой близости придается, пожалуй, основное значение. Нигде, кроме Древней Индии, нельзя найти столь развитой теории, основанной на изучении различных сторон половой жизни, таких научно обоснованных справочников по технике интимной близости.

«Камасутра» — книга домашнего пользования, книга для каждого. С детства прививаемая культура половой жизни и породила практически бесконфликтные и прочные браки индусов. Элементом этой культуры является умение выбрать наиболее подходящее для данной пары положение при половом общении в любой период брачной жизни.

Обычно инициатором перемен в половых отношениях является мужчина. Женщина даже при желании изменить положение редко заявляет о нем первая. Многие женщины вообще противятся этому, рассматривают попытку супруга как проявление его развращенности или вообще относят их к извращениям. Чтобы избежать подобной реакции, мужу надо приучать к своим желаниям постепенно.

Делать это нужно деликатно, как нечто совершенное, само собой разумеющееся. К сожалению, некоторые мужчины, не найдя взаимопонимания у супруги, пытаются или обсуждать это в постели, где вообще необходимо избегать разговоров на подобную тему, или силой преодолеть ее сопротивление.

Такое поведение лишь усиливает неприязнь женщины к тому, что она считает для себя неприятным, неприличным, унижающим и т. п. И все же разумно поступит та жена, которая поможет мужу в поисках взаимного удовлетворения.

Итак, следует считать нормальным любое положение при половом сношении, если только оно доставляет удовольствие и наслаждение супругам, не травмирует никого из них и способствует духовному, физическому и социальному благополучию семьи. Ищите взаимную гармонию. Ищите и найдете.

## КОЛИЧЕСТВО ИЛИ КАЧЕСТВО?

Многим, особенно молодым, мужчинам кажется, что чем больше половых сношений в одну встречу, тем престижнее их мужское достоинство. Так ли это на самом деле?

Специалисты высказывают мнение, что для мужчины следует считать безвредным такое количество сношений в одну встречу, во время которых у него происходит семяизвержение. От одного сношения до другого промежутки отдыха удлиняются, а количество выделяемой спермы уменьшается. Как правило, второе, а иногда и последующие сношения оказываются более длительными, чем первое, так как возбудимость после очередного сношения несколько снижается.

Наконец наступает момент, когда мужчина больше не испытывает потребности в половом сношении. Но возможны случаи (особенно у молодых мужчин в начале половой жизни), когда желание и эрекция появляются уже после того, как семяизвержение полностью прекратилось. При этом половое сношение хотя и сопровождается оргастическими ощущениями, но не завершается эякуляцией. Такое половое сношение, безусловно, вредно для мужчины.

Оно вызывает перенапряжение нервной системы, застойные явления в половых органах. Возможны нервно-психические и функциональные срывы, иногда с тяжелыми последствиями в результате истощения нервной системы. Подобные явления могут возникать и при стремлении осуществить как можно больше сношений в одну встречу. Правда, мудрая природа редко допускает подобное.

У подавляющего большинства мужчин срабатывает механизм защиты — повторная эрекция не наступает (а значит, и невозможно половое сношение), если не прошло достаточно времени для восстановления сил.

То, о чем мы только что рассказали, касается в основном молодых людей. Со временем у супругов наступает упорядоченная половая жизнь, соответствующая состоянию их здоровья, возрасту и темпераменту. Какова же недельная и месячная норма половых сношений при однократной интимной близости? Обычно это 2—3 сношения в неделю, если такая частота не отражается на самочувствии и работоспособности супругов.

Возможно, кого-то интересуют данные о частоте половых сношений, взятые нами из книги З. Шнабля «Мужчина и женщина. Интимные отношения». Однако надо учесть односторонний характер приведенных данных, так как они построены на ответах мужей — инициаторов полового общения и не дают представления о том, как к этому относятся их жены. Ведь многие женщины, не получающие удовлетворения от своих мужей, соглашались на интимную близость лишь «по обязанности», в общем-то не очень для них приятной.

А вот письмо одного мужа, которому можно искренне посочувствовать: «Моя жена настаивает на ежедневной половой близости, хотя, по ее словам, сама не испытывает от нее радости. Но она добивается того, чтобы меня «не тянуло к другим женщинам», чтобы я ослабел в половом отношении. Никаких фактических поводов подозревать меня в измене у нее нет...»

Теперь, если взглянуть на таблицу, цифры частоты половых сношений предстанут совершенно в ином свете. Насколько же они желаемы, полноценны? Даже если между супругами существуют нормальные отношения, то при добровольном согласии на половую близость в количестве сношений от 9 и более в месяц испытывают потребность лишь 45% супругов, да и то в возрасте до 25 лет. Мужчинам следует иметь в виду, что несколько сношений в одну встречу, из которых ни одно не вызвало оргазма у женщины, ничего не стоят по сравнению с полноценной интимной близостью раз в неделю (в пожилом возрасте еще реже).

А каково же отношение женщины к частоте половых сношений? Это зависит от ее способности переживать оргазм. Существует пять вариантов оргастической реакции.

Первый — женщина способна испытать только один оргазм и только при первом половом сношении.

Зная, что состояние оргазма она вторично испытать не может, супруга идет на повторную близость, лишь уступая настоятельным требованиям мужа. У нее нет и не может быть необходимого психоэротического настроя. Из-за отсутствия у женщины полового возбуждения сношение происходит при сухом влагалище и поэтому может быть болезненным для обоих партнеров.

Возраст	1—4 раза	5—8 раз	От 9 раз в месяц
до 25	28%	27%	45%
25—30	32%	33%	35%
30—40	35%	33%	32%
40—50	48%	26%	26%
50—60	54%	28%	18%

Второй — женщина способна испытать оргазм многократно. Если она не утомлена, то от повторных сношений обычно не отказывается.

Третий — женщина способна испытать оргазм только при повторном сношении. Чаще всего это связано с недостаточной длительностью первого сношения (неопытный в сексуальном отношении муж, ускоренное семяизвержение и т. д.). Поскольку повторное сношение, как правило, более длительное, чем первое, то женщина успевает во время него испытать оргазм.

Четвертый — женщина вообще не способна испытать оргазм и не испытывает потребности в половых сношениях (фригидность, или холодность, женщины). В этом случае частота половых сношений зависит скорее от морально-этических качеств супругов, от искренности их чувств, уважения друг к другу.

Пятый — женщина в ответ на ласки мужа и при половом сношении испытывает половое возбуждение. Оно может быть даже очень сильным, но никогда или почти никогда не завершается оргазмом. Это наиболее неблагоприятный вариант для возникновения сексуальной гармонии между супругами.

Напомним, что во время полового возбуждения происходят определенные изменения в функциональном состоянии организма мужчины и женщины. В частности, обильный прилив крови и застойные явления в наружных половых органах и органах малого таза. Эти явления при половом разрешении — оргазме исчезают быстро, при его отсутствии — значительно медленнее. У женщины могут возникнуть ощущения тяжести и боли в низу живота, в пояснице, в бедрах, а также бессонница, раздражительность и т. д.

Разумеется, все это вызывает у нее нежелание половой близости. Систематические и даже разовые застойные явления, вызванные половым возбуждением без оргастической разрядки, обостряют течение воспалительных процессов половой сферы, что может явиться причиной резко отрицательного отношения женщины к интимной близости.

При таких обстоятельствах муж должен быть терпелив и снисходителен к жене, а она предпринять все необходимые лечебные меры для того, чтобы предотвратить половую дисгармонию с супругом. Причем к врачам-специалистам должны обратиться и муж и жена. Муж — за советом, каким должно быть его половое поведение в отношении супруги, жена — за непосредственной медицинской помощью.

Опыт показывает, что вопрос «сколько?» больше волнует молодых людей обычно в начале семейной жизни. На наш взгляд, эти волнения выражают чаще всего не бахвальство своими возможностями, а беспокойство о правильности своего полового поведения, о котором стесняются говорить открыто. С появлением опыта брачных половых отношений и при их благополучии этот вопрос уже не возникает, супругов больше беспокоит вопрос «как?».

Любящие супруги всегда должны ощущать потребность в физической близости и постоянно испытывать легкий «половой голод». Это



отнюдь не призыв к стойческому воздержанию. напротив, это призыв к разумной и обоюдной неводержанности.

## И РАЗУМНОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ, И РАЗУМНАЯ НЕВОЗДЕРЖАННОСТЬ

Если иметь в виду молодых, социально неформировавшихся людей, то, действительно, половое воздержание никогда и никому из них вреда не приносило. Напротив, от него только польза — меньше внебрачных детей, личных драм и т. д.

Полное половое воздержание до 30—35 лет может ослабить половые способности мужчины. Нет, мы не за внебрачные половые связи. Мы за то, чтобы к 30—35 годам здоровый, нормальный мужчина уже состоял в браке и жил регулярной половой жизнью, полностью выполнял в обществе свои функции мужчины.

Женщине сложнее найти спутника жизни — по данным статистики, молодых женщин больше, чем мужчин. Между тем женщине в возрасте 30 лет и старше регулярная половая жизнь, пожалуй, более необходима. Во время полового сношения она получает не только радость и наслаждение, но и порцию мужских половых гормонов, которые женский организм вырабатывает в недостаточном количестве и которые ему необходимы.

Систематическая нехватка этих гормонов отрицательно сказывается даже на психике женщины. Она испытывает чувство неудовлетворенности жизнью, становится раздражительной, замкнутой, часто пребывает в мрачном настроении.

Многолетнее воздержание у мужчин, которое не сопровождается даже эротическими фантазиями, после 45 лет может привести к полной утрате половых способностей.

Вместе с тем такой односторонний подход к проблеме был бы неверным. Степень неблагоприятного влияния полового воздержания на организм человека зависит от его индивидуальных особенностей. Люди со слабо выраженным половым влечением могут даже в течение многих лет воздерживаться от половых сношений без особого вреда для организма.

У лиц с сильно выраженным половым влечением неудовлетворение его отражается на работоспособности, вызывает угнетающие психику первые состояния, эмоциональные и сексуальные расстройства — половые неврозы. Воздержание неблагоприятно сказывается также на умственной и физической деятельности, на настроении.

Особенно тяжело переносят половое воздержание молодые мужчины, уже испытавшие радость и наслаждение от половой близости с женщиной. Лишившись возможности вести регулярно половую жизнь, они страдают от бессонницы, испытывают беспокойство по ночам и даже прибегают к опии. У таких мужчин происходят излишне частые поллюции.

Одним из наиболее характерных призна-

ков полового невроза вследствие воздержания у тех, кто имел прежде регулярные половые сношения, является преждевременное семяизвержение. Это еще не говорит о возникновении некой патологии.

Пока это всего лишь показатель повышения половой возбудимости, вызванной воздержанием. Проявление повышенной возбудимости очень индивидуально — от 2—3 недель до нескольких месяцев воздержания. К сожалению, первая же неудача при половом сношении повергает сексуально и физиологически неграмотного мужчину в страх и уныние. Вместо того чтобы предпринять вторую и наверняка более успешную попытку, он делает дополнительный перерыв «для накопления сил» с неминуемой повторной неудачей.

После нескольких попыток «воздержания» его состояние ухудшается, семяизвержение наступает все быстрее и сопровождается нарушением эрекции. Страх перед ожидаемыми неудачами, подозрение на импотенцию заставляют избегать половых сношений. Редкие и обреченные на неудачу попытки усиливают и без того повышенную половую возбудимость.

Систематическое повторение подобных неудач — прямой путь к развитию невроза в полную силу уже как явно выраженного патологического состояния. Во многих случаях такие неврозы не возникали бы, если бы, несмотря на неудачи, половые сношения продолжались и стали даже более частыми, чем до перерыва в половой жизни.

Но для этого у супругов должно быть полное взаимопонимание, основанное на сексуальной культуре. Половая жизнь в супружестве должна быть достаточно напряженной — разумно неводержанной и в то же время разумно сдержанной.

«Если половая функция не перегружается, то чем дольше она сохраняется, тем лучше для долголетия. Однако искусственное превращение ее в источник чрезмерных наслаждений, злоупотреблений ею приводят к преждевременному истощению организма, к его преждевременному старению... Нужно беречь желание. Оно могучий стимул творчества, оно стимул любви, стимул долгой жизни», — утверждал А. Богомолец.

Исходя из этого и в зависимости от складывающихся обстоятельств, каждый человек в состоянии разумно управлять своим половым поведением без ущерба для здоровья.

Так, например, многомесячная разлука с супругой моряка, ушедшего в дальнее плавание, переносится достаточно спокойно даже очень темпераментной парой, если есть уверенность во взаимной верности и любви, если оба заняты интересным и любимым делом и т. д. Более того, замечено, что, если человек всецело занят каким-то захватывающим его или просто любимым делом, у него может значительно снизиться интерес к половой жизни или даже на какое-то время полностью исчезнуть половое влечение.

В этом и заключается регулирование разумного воздержания. Оно — типичное явление

ние холостой жизни нравственно порядочных людей. Да и в семейной жизни нередки ситуации, нарушающие сложившийся стиль половых отношений: командировки, раздельный отпуск супругов, приезд знакомых или родственников, беременность жены и т. д.

Наиболее частой причиной перерывов в половых отношениях, особенно остро ощутимых молодыми и мужьями, является менструация. Следует ли в этот период воздерживаться от половых сношений?

Мнения специалистов по этому поводу расходятся. Но большинство все же рекомендует воздержание в связи с повышенной восприимчивостью женщины к инфекциям в этот период (с началом менструации кровь, вытекающая из матки, вымывает слизь, в результате чего создаются условия для беспрепятственного проникновения болезнетворных микробов в матку, маточные трубы и даже в брюшную полость). Перерывы на время менструации столь непродолжительны, что мужчина, не способный сдержать на это время свои страсти, просто **слабовольный и невоспитанный человек**.

Так же можно назвать мужа, настаивающего на интимной близости, несмотря на то что жена нездорова или страдает гинекологическими заболеваниями и интимная близость ей временно запрещена (любящий супруг должен вести себя безупречно, чтобы не вызвать у жены даже малейшего подозрения в измене).

Если муж спокойно относится к временному перерыву в половых отношениях (даже достаточно длительному, на несколько месяцев), то никаких вредных последствий от воздержания обычно не наблюдается. Напротив, если муж обеспокоен сложившимся положением (отрицательная психическая установка), это создает почву для нервно-психического расстройства.

Особенно важное значение приобретает вышесказанное во время беременности супруги.

Первые 8—10 недель беременности (2—2,5 месяца) половая близость запрещена. Через 2—2,5 месяца от начала беременности наступает новый период в половых отношениях — запрет снят, ограничения введены. И то лишь в том случае, если беременность протекает нормально. Ограничения вводятся как на частоту, так и на интенсивность (темпераментность) интимной близости, которая должна быть реже и спокойнее. Во время ее нужно соблюдать такое положение, чтоб не оказывать давления на развивающийся плод.

Не следует вступать в половую близость в дни, соответствующие дням менструации до беременности. И наконец, если женщине по какой-либо причине половая близость неприятна, лучше прервать ее. Если ей половая близость нежелательна вообще (у многих женщин половое влечение во время беременности почти полностью исчезает), муж должен это понять.

У некоторых женщин, напротив, во время беременности половое желание возрастает,

оргастические способности усиливаются. Любящий муж обязан сдерживать себя и жену. За 2 месяца до родов вновь наступает период запрета на половую близость. Близятся роды. Любое неосторожное обращение с женщиной может привести к преждевременному родоразрешению со всеми вытекающими неблагоприятными (подчас трагическими) последствиями для матери и ребенка.

При понимании всего этого воздержание безвредно. И еще один период полного запрета — 1,5—2 месяца после родов. Он необходим, даже если роды прошли благополучно.

При осложнениях половые сношения допустимы только в срок, определенный врачом женской консультации. Роды — серьезная встряска для женского организма. Нужно время, чтобы все вошло в норму.

Несоблюдение послеродового воздержания чревато для женщины тяжелыми последствиями: кровотечениями, воспалительными процессами и др. Причем совсем не обязательно сразу же. Неприятности могут начаться и значительно позже.

## ДЕЛО НЕ В ВОЗРАСТЕ

С возрастом у супругов характер половых потребностей изменяется. Но если их половые отношения гармоничны, доставляют взаимную радость и удовлетворение, то не стоит огорчаться безвозвратным потерям юности. У зрелости есть свои приобретения. Спокойные и сдержанные ласки, умеренная половая активность, пришедшие на смену темпераментной молодости, способствуют возникновению обостренного чувства внимания и заботы друг о друге.

«В молодости любовь проявляется более бурно, но не так сильно, не так всемогуще, как впоследствии», — писал Г. Гейне. С возрастом у женщин и мужчин происходят изменения половых потенций. До сих пор ученые еще не пришли к единому мнению: свойствен ли климакс только женщинам или мужчинам тоже?

У женщин климакс, связанный с прекращением детородной функции, начинается около 50 лет и в зависимости от индивидуальных особенностей может продолжаться до 2—3 лет. Половое же влечение ослабляется лишь к 60 годам, а у некоторых даже значительно позже. Более того, у многих женщин, как во время климакса, так и после него, половое влечение обостряется.

Иногда оно становится намного сильнее, чем было в молодости. Одна из причин повышенной сексуальности — снижение психологического напряжения, вызвавшего возможность нежеланной беременности. Через некоторое время этот порыв угасает. Половое желание не исчезает, но появляется все реже, секрция влагалища становится все более скудной, оргазм часто не наступает или ощущается слабее.

У большинства мужчин критический возраст наступает между 45 и 55 годами (по некоторым данным, даже значительно раньше), когда они подвержены чувству неполноценности в связи с ослаблением эрекции полового члена. Постоянное сосредоточение внимания на этом обстоятельстве только усугубляет положение и может превратиться в заболевание, иногда с тяжелыми психоневротическими последствиями. В таких случаях мужчине необходимо срочно обратиться к врачу-специалисту (психоневрологу, сексопатологу или психотерапевту).

Итак, у мужчины в 45—55 лет наблюдается явное ослабление половой потенции при сохранении детородной функции. Половое влечение сохраняется на достаточно высоком уровне, реальная возможность его осуществления более ограничена, чем у женщины, особенно находящейся в состоянии повышенного либидо после климакса.

Ситуация весьма неблагоприятная для половых отношений супругов. Возможности женщины явно превосходят возможности мужчины, даже если желания одинаковы. Кстати, у большинства мужчин способность совершать половые сношения угасает значительно раньше, чем потребность в сексуальном удовлетворении.

Наступает нелегкое время в супружеских отношениях. Ученые выделяют два трудных периода: первые 3—5 лет брачной жизни и 16—20-й год супружества. Они совпадают с двумя волнами бракоразводных дел по причинам половой несовместимости. О начальном периоде брачной жизни и всех его сложностях мы уже вели разговор.

Второй период совпадает обычно с возрастом сексуального несоответствия супругов. Например, когда муж старше жены на 10—15 лет. Если ему 45—50, а ей только 30—35, то возможны сексуальные, а на их почве и прочие конфликты. Не в лучшем положении находятся и супруги-одногодки, которые в брак вступили, например, в 25 лет. Через 20 лет им по 45. Претензий пока друг к другу нет. Жена из боязни нежеланной беременности ограничивает половые контакты, а ее когда-то сексуально активный муж не очень возражает (потенции снижены).

Но вот им по 55. У жены завершился климакс, но сохранилось или даже усилилось половое влечение. У мужа половое влечение есть, а полноценное осуществление его невозможно. Конечно, у сексуально грамотных и воспитанных супругов конфликтов на этой почве возникать не должно, если они понимают, что с ними происходит, что нужно набраться терпения и переждать. Закончится трудный период, и вновь в половых отношениях наступит гармония.

Проблема половых отношений в пожилом и старческом возрасте осложняется не только в связи с изменениями, происходящими в организме женщины, в большей степени она осложняется по причине снижения половых возможностей мужчины. Пожилые мужчины

реагируют эрекцией на половые раздражения медленно (у многих мужчин старше 60 лет наиболее полная эрекция наступает перед самым семяизвержением). Им нужна более сильная стимуляция, поэтому в любовных играх и при интимной близости женщина должна взять на себя большую инициативу, тем более что эрекция у пожилого мужчины быстро проходит.

Следует отметить, что мужчины, которые годами воздерживались от половой близости, например вдовцы, вступая в брак, испытывают определенные трудности при попытке возобновить половую жизнь. Их удается преодолеть тогда, когда жена проявит по отношению к мужу понимание и такт, сумеет помочь ему обрести уверенность в своих силах.

Если супруги прожили в мире и согласии, если их объединяют чувства любви, глубокой привязанности и взаимного уважения, трогательная забота друг о друге, они спокойно переносят постепенное угасание сексуальности.

Хочется дать совет людям пожилого возраста: не страшиться сексуальной жизни и не пренебрегайте ею. Имейте в виду: «функция тренирует и лечит».

Неразумно, безусловно, и совсем не учитывать возрастных половых возможностей в стремлении казаться моложе своих лет, используя для этого любые даже самые сомнительные средства «стимуляции». Ученые считают, что данный возраст, как никакой другой, требует размеренности, регулярности, согласованности. Сохранение половой близости продлевает не только биологическую, но и социальную активность личности.

## ПРОБЛЕМЫ ИНТИМНОЙ БЛИЗОСТИ СУПРУГОВ

«Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему», — писал Л. Н. Толстой. Эта мысль великого писателя имеет прямое отношение и к нашему разговору. Да, все несчастливые в половом отношении супружеские пары несчастливы по-своему. И причина этих несчастий, как правило, не врожденные недостатки, а сексуальная невоспитанность и бескультуре.

С какими же трудностями в половых отношениях чаще всего сталкиваются супруги?

Начнем с сексуальных нарушений у мужчин. Одно из них — снижение половой потенции, или импотенция. Снижение потенции и ее полное отсутствие может быть следствием возрастных изменений и результатом изменений, произошедших в возрасте половой активности (врожденная и наследственная импотенция встречается очень редко).

При возрастном снижении потенции медицинское и психотерапевтическое вмешательство может облегчить ее течение, способствовать активизации половой потенции. Если жена в сексуальном отношении достаточно воспитана, то угасание половой активности происхо-

дит без тягостных переживаний и конфликтов.

При приобретенной импотенции, в зависимости от ее природы (физические травмы, перенесенные заболевания, связанные с воспалительными процессами, психотравмы, неврозы и др.), лечебные меры подбираются индивидуально. Чем раньше начато лечение импотенции, особенно вызванной психотравмой или неврозом, тем больше шансов на благополучный исход. Пусть не смущают вас вопросы, которые задает врач. Отвечайте правдиво на все, даже самые неожиданные.

Импотенция проявляется в физической невозможности осуществить половую близость из-за очень слабой или полного отсутствия эрекции полового члена.

Определить, какова природа импотенции и выбрать методы ее лечения должен врач. И не обязательно только сексопатолог. Иногда необходимо привлечь для этого невропатолога, психиатра, эндокринолога, хирурга и, разумеется, терапевта. Не следует рассматривать как импотенцию случаи, когда мужчина не способен удовлетворить половые запросы женщины, несмотря на полноценное половое сношение.

Скорее, это признак его сексуальной неграмотности. Не следует рассматривать как импотенцию и редкие неудачи при половой близости, особенно, если она происходила в неблагоприятных условиях, накануне важных событий и т. д. Об импотенции можно говорить лишь в случаях длительной неспособности мужчины к половому сношению. Во всех остальных — это скорее всего временные расстройства. Вообще обвинение «импотент» мужчины переносят очень тяжело. Поэтому такими словами не бросаются.

Мы имеем в виду тех жен, которые в порыве гнева выносят свой приговор. Это не только оскорбляет мужа, но и может стать причиной... приобретенной импотенции. Как же должна вести себя разумная и чуткая жена, если у мужа произошел подобный «срыв»?

Не добиваться полового сношения, а, напротив, ласково и тактично удержать его от безуспешных попыток и выразить удовлетворение его ласками, по поводу случая побыть вместе. Вообще половые отношения не должны прерываться, и именно тактика неактивных отношений дает наилучший эффект.

Следует отметить, что большинство мужчин ошибочно полагают, будто мужское достоинство определяется «силой» полового члена. Между тем, это не совсем так. Не меньше достоинство мужчины в его искусстве обращения с женщиной, особенно в фазах половых отношений, предшествующих непосредственной близости.

Ниже мы приводим несколько советов, которые могут оказаться супругам полезными. Они взяты из книги Э. Шнабля «Мужчина и женщина. Интимные отношения» (Кишинев, 1982).

Внешние условия (помещение, постель и др.) должны соответствовать потребностям 22 мужчины. Женщина может это устроить неза-

метно, узнав желания мужа. Иногда ей достаточно изменить положение при половом сношении на более удобное для него, подложить подушку под поясницу или убрать ее из-под головы.

Если мужчине приятны прикосновения и ласки полового члена женщиной, она должна на это пойти, даже если придется преодолеть совершенно неоправданное предубеждение. Мужчину такой жест возбуждает тем больше, чем меньше ему кажется, что женщина делает это только ради него.

Чтобы облегчить мужчине начало полового сношения, женщина может сама ввести половой член во влагалище. При этом, во-первых, возрастает вероятность эрекции благодаря интенсивному раздражению (еще более возрастает эта вероятность при ласках ртом); во-вторых, мужчина избавлен от «опасности» потерпеть неудачу при введении полового члена во влагалище: в-третьих, полная эрекция не обязательна, особенно если раскрыт вход во влагалище с влагалищными выделениями (можно воспользоваться какой-нибудь смазкой).

Положение и поведение женщины должны способствовать удержанию полового члена во влагалище. В случае выпадения члена во время фрикций ни мужу, ни жене не следует делать из этого драму. Надо надеяться на лучшее при следующей интимной близости. Причем чем скорее она наступит, тем больше шансов на успех.

Лучше исключить из пользования мужские презервативы. Все заботы по предохранению от беременности женщина должна взять на себя. Иногда сознание того, что она принимает «соответствующие пилюли» разрешает сексуальные проблемы мужа.

Мужчина должен сосредоточить свое внимание не на эрекции, а на женщине. Ласки он должен ценить как эротические переживания, уметь наслаждаться объятиями женщины, ее телом. Чем меньше мыслей об эрекции, тем больше вероятность ее возникновения.

Не следует назначать день и час полового сношения. При сниженной потенции у мужчины оно должно совершаться тогда, когда у него появятся малейшее желание и шанс на успех. Приготовления должны быть по возможности непродолжительными. Условие сложное, но очень важное. Одно успешное для мужчины сношение может решить всю проблему.

Продолжительность и интенсивность любовных игр и других способов сексуального возбуждения должны определяться возможностями мужчины, а не желанием женщины. Такая жертва с ее стороны воздастся сторицей.

Женщине необходимо уметь вести сексуальную игру. Наблюдая за мужчиной, она должна выявить, что оказывает на него большее эротическое воздействие (полная или частичная обнаженность, свет или полутьма и т. д.) и возбуждает его эротическую фантазию. В некоторых случаях избыточная откровенность женщины из самых благих побуж-



дений может погасить искру желания у мужчины.

Чем больше внимания и чуткости проявляет женщина, тем легче и быстрее произойдет восстановление потенции. Она должна избавить мужчину от страха оказаться несостоятельным и не должна показывать, что терпение ее иссякло. Словом, ее поведение должно быть таким, чтобы у мужчины не сложилось впечатления, что все специально организовано и подготовлено.

К сексуальным нарушениям у мужчин относится раннее (до начала половой близости) и преждевременное (вскоре после начала эрекции) семяизвержение. Это может происходить как при нормальной эрекции, так и при ее ослаблении. При раннем семяизвержении половая близость состояться не может, так как после эякуляции прекращается эрекция.

В случае преждевременного семяизвержения сперма не выбрасывается под давлением, а вытекает, и половая близость оказывается неполноценной. Правда, неудовлетворенность женщины — это не всегда несостоятельность мужчины (мы уже говорили о том, что некоторые женщины вообще не способны испытывать оргазм).

Причин нарушения эякуляции довольно много, большинство имеет нейропсихогенную природу. При общей повышенной возбудимости семяизвержение возможно независимо от половой близости. Его могут вызвать вид женщины, ее прикосновение, какое-нибудь воспоминание, волнение, неврастенические реакции вследствие постоянного нервного напряжения при однообразной деятельности (например, умственный труд), психическая установка (страх) на возможное раннее семяизвержение, на необходимость задерживать его, на ожидание оргазма у женщины, длительный перерыв в регулярных половых отношениях и т. д.

Разумеется, преждевременная эякуляция возможна и вследствие перенесенных воспалительных заболеваний, травм, запущенных психических состояний.

В супружеских сексуальных отношениях неприятности могут подстерегать и женщину. Наиболее распространенными сексуальными нарушениями является половая холодность — фригидность и апоргазмия (невозможность достижения оргазма).

Истинная первичная фригидность женщины проявляется в отсутствии полового влечения при любых обстоятельствах. Это явление довольно редкое и, по данным З. Шнабля, распространяется на 15% женщин. Чаще встречаются женщины с очень слабым половым влечением. Они также могут быть отнесены к фригидным. Большинство же женщин имеет вполне нормальное половое влечение. Между тем мужья да и они сами относят себя к холодным в сексуальном отношении. Это вторичная фригидность. Она обычно является следствием неудовлетворенной половой потребности. В «холодности» таких женщин виноваты мужчины.

Ранее мы уже говорили об этом. Очень ча-

сто первые два месяца после вступления в брак молодые жены вообще не испытывают никакого наслаждения от половой близости. Вот почему мужу необходима сексуальная грамотность. В противном случае жена будет «фригидной» для него всегда.

Причинами холодности женщины могут быть острые и хронические заболевания в первую очередь половых органов и их недоразвитие, нарушение деятельности желез внутренней секреции, злоупотребление лекарственными препаратами, использование неподходящих противозачаточных средств, первые потрясения и др.

Определить, что является причиной фригидности, должен врач. Он же назначит необходимое лечение. Его результат в основном будет зависеть от поведения мужа.

А теперь об апоргазмии. Это сексуальное нарушение значительно чаще встречается у женщин, чем холодность. Возможно сочетание фригидности с апоргазмией, но это не одно и то же. Даже если женщина испытывает половое возбуждение от чтения эротической литературы, при виде любовных сцен на кино- или телеэкране, у нее бывают свидения сексуального содержания — она уже не фригидна.

Причины апоргазмии могут быть психогенного характера. Например, опасения, что свидетелями полового общения родителей могут стать дети, которые спят с ними в одной комнате.

Как это ни странно, но отсутствие оргазма у женщины может иногда возникнуть из-за чрезмерных стараний мужчины его вызвать. Это происходит из-за неверного представления о том, что женщине, кроме оргазма, в половой близости ничего не нужно. «Идеальный супруг — это не сексуальный акrobat, владеющий всеми тонкостями полового возбуждения».

Для женщины идеальный муж — это тот, которому она может довериться, который любит и уважает ее, в котором она всегда находит поддержку и понимание, который во всех поступках учитывает и ее желания, стремится создать с ней настоящий брачный союз», — пишет в своей книге З. Шнабль.

Успех лечения апоргазмии так же, как и фригидности, во многом будет зависеть от того, как сумеет освоить муж искусство половой близости со своей супругой. Важнейший прием этого искусства — продление полового сношения. Ниже мы приводим советы, которые помогут преодолеть сексуальную дисгармонию.

1. Супруги должны каждый по отдельности и оба вместе проанализировать свой образ поведения на производстве, дома и вне дома. Необходимо учесть особенности проведения досуга, взаимоотношения с людьми, питание, отношение к физической культуре и спорту и т. д. Особое внимание следует обратить на характер половых сношений и прежде всего на то, что затрудняет их. Этот анализ поможет создать наиболее благоприятные условия для успешной половой жизни.



2. Сношения при аноргазмии должны осуществляться как можно чаще и регулярно.

3. Если мужчина через сравнительно короткий срок в состоянии повторить половое сношение, это следует сделать. Повторная близость всегда длительнее первой и может вызвать оргазм у женщины. Это следует учесть в первую очередь молодоженам.

4. Для продления полового сношения опытный мужчина, способный управлять своими половыми рефлексам, после нескольких фрикций на какое-то время прекращает их, пока не пройдет первая сильная волна полового возбуждения. Затем вновь фрикции — и снова покой. Такие волны спада и возбуждения должны чередоваться до наступления оргазма у женщины.

Возможен второй вариант — «неподвижное» половое сношение, при котором можно удлинять половую близость. Однако делать этого не следует, так как подобная длительность половой близости изнуряет женщину (да и мужчину). Продолжительность половой близости должна быть такой, какая желательна женщине. Это должны учитывать и те мужчины, у которых при продолжительных фрикциях не наступает семяизвержение.

5. На сходном принципе основан способ «прижимания», при котором мужчина, страдающий преждевременным семяизвержением, не вводит половой член во влагалище, а оставляет его между половых губ, упираясь в клитор и не производя фрикций.

6. Для продления полового сношения целесообразно пользоваться средствами, снижающими возбудимость эrogenных зон полового аппарата мужчины. Ими могут быть: мужские презервативы, нанесение на головку полового члена местно-анестезирующих средств на 1—1,5 часа до сношения (только по назначению врача).

7. Продлить половую близость можно и путем очень низкоамплитудных толчков при глубоко погружении члена во влагалище, за счет замедления фрикций, изменения положения супругов и т. д.

Мы не случайно так подробно остановились на этом вопросе. Ведь самым важным, если не единственным, мотивом полового сношения является желание как можно дольше ощущать друг друга. Многие женщины это удовлетворяет значительно больше, чем быстро вызванный оргазм.

А теперь немного статистики: лишь 22% жен испытывают оргазм в первые три месяца семейной жизни, к концу первого года — 42%, через пять лет — 72%, а при стаже семейной жизни свыше десяти лет — 89%. Как видим, опыт совместной жизни, само- и взаимопознание супругов позволяет им достичь гармонии половых отношений.

А теперь коснемся проблемы взаимной половой привлекательности супругов, которая играет немаловажную роль в половой жизни. Она подчас проявляется не при непосредственной половой близости, а в многочисленных

Женщина ждет пятницы, чтобы «отдохнуть» в субботу и воскресенье от утомительной процедуры причесывания, подведения бровей, ресниц и т. д. Обряжается в просторный и не всегда опрятный халат, из-под которого порою выглядывает подол ночной сорочки. Мужчина двое суток не бреется и ходит поросший щетиной, не выпуская сигарету изо рта.

Вот так проводят два выходных дня два неопрятных человека. Так они «отдыхают». И даже не замечают, как на поверхности их отношений постепенно собирается пена неприязни, психической и физической антипатии.

О каком желании близости может идти речь? Зато всю вторую половину воскресенья женщина проводит в парикмахерской или дома у зеркала, а муж в понедельник с утра пораньше наводит на себя лоск: бреется, одоколонируется и т. д. И у одного и у другого возникает вопрос, пока подсознательно: «Для чего?» Раздражение и недовольство друг другом усиливаются, и наконец все, что накопилось, выплескивается наружу — скандал по причине ревности...

Удивительно, как могла прижиться мода носить дома трикотажные спортивные костюмы? Среди способов обезобразить свою фигуру и сделать ее непривлекательной — это один из лучших. Взгляните на мужчину, особенно полного, — резинка, удерживающая брюки, находится где-то под животом, на коленях пузыри, словом, никакого вида, не говоря уже о привлекательном. Трикотажные брюки на полной женщине с широкими бедрами делают ее фигуру просто безобразной.

Стоит ли удивляться, почему пропадает взаимный интерес друг к другу. А. П. Чехов был тысячу раз прав, когда писал, что в человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли.

Так накапливаются «мелочи жизни», ведущие к семейным конфликтам самого разного рода. Видимо, в супружеских отношениях нельзя полностью избежать столкновений. Все-таки два пола, две анатомии, две физиологии, две психологии. Все-таки мужчина и женщина разные, хотя равноценные и равноправные. Но пусть эти «столкновения» будут преходящими, без серьезных последствий.

Строительство добрых отношений — это совместная большая и нелегкая работа супругов. Л. Н. Толстой, размышляя о человеческих судьбах, советовал: «Будьте оба осторожны, внимательны больше всего другого к взаимным отношениям, чтобы не закрались привычки раздражения, отчужденности. Не легкое дело стать одною душою и одним телом. Надо стараться. Но и награда за старания большая. А средство я знаю одно главное: ни на минуту из-за любви супружеской не забывать, не утратить любви и уважения как человека к человеку».

Немало существует правил для супругов, которые помогают им достичь взаимопонимания, сохранить любовь и уважение друг к дру-

гу. Итак, если вы хотите, чтобы ваша семейная жизнь была счастливой и спокойной, попробуйте следовать правилам, которые мы приводим ниже.

Правило первое: никогда не «пилите» друг друга.

Правило второе: не пытайтесь перевоспитывать друг друга. Во взаимоотношениях между людьми главное — не мешать человеку оставаться самим собой, не заставлять его менять сложившиеся привычки, которые доставляют ему удовольствие, если, конечно, они не во вред окружающим.

Правило третье: не критикуйте друг друга, тем более в присутствии посторонних. Это правило имеет большее отношение к женам, чем к мужьям. Вот результаты одного исследования. На вопрос: «Как часто случается вам критиковать мужа при посторонних, знакомых, родственниках, детях?» — только 31% ответили, что они никогда не критикуют мужа. Остальные 69% ответили утвердительно, причем 13% из них делают это часто и очень часто.

Исследователи отмечают, что психологическая и этическая культура семьи требует, чтобы критические замечания, даже если они справедливы, были высказаны с глазу на глаз и уж никак не при детях. К тому же постоянная резкая критика одного супруга другим ведет к психологическому дискомфорту, к эмоциональным срывам, конфликтам, а значит, и к отчуждению, ибо ватрудняет семейную кооперацию, разрушает супружеский контакт. В этом случае дом стоит на пороховой бочке, готовой в любую минуту разнести его в щепки.

Правило четвертое: супруги должны научиться ценить друг друга.

Правило пятое: оказывайте друг другу знаки внимания. В основе большинства семейных разногласий лежат мелочи. Если бы жены и мужья не забывали сказать друг другу «с добрым утром», проснувшись, «спокойной ночи» — перед сном, поблагодарить за вкусный (даже если и не очень) обед, ласково проститься, уходя на работу, радостно встретиться, возвращаясь, принести жене букетик цветов (не по случаю праздника, а просто так), купить мужу тюбик крема для бритья или галстук или просто сказать друг другу: «А ты у меня молодчина!», то разводов было бы гораздо меньше. Знаки внимания — это стиль добрых супружеских отношений. Они даже более приятны, чем дорогостоящие преподношения, стесняющие порой экономические возможности семьи.

Важно только, чтобы внимание друг к другу не превратилось бы в назойливую, раздражающую, приторную заботливость чеховской Душечки. А поэтому иногда необходимо отдохнуть друг от друга: развехаться к разным родственникам в гости, провести отпуск врозь и т. д. Это тоже проявление внимания друг к другу.

Правило шестое: будьте вежливы. Почему-то некоторые вполне воспитанные и вежливые

на работе люди у себя дома преобразаются, становясь грубиянами. Они диктуют, поучают, обвиняют, обзывают.

Правило седьмое: общайтесь. В наш век стремительных скоростей и научно-технического прогресса, когда мы «страшно» заняты и постоянно куда-то спешим, когда нам ни на что не хватает времени, когда радио и телевидение приносят нам в дом информацию о новостях и событиях, мы все меньше стали общаться друг с другом, обеднело по содержанию наше семейное общение.

Правило восьмое: помните только хорошее. Умение помнить хорошее — это умение забывать плохое.

Да, плохое ранит, портит настроение, заявляет о себе подчас более громко, и все же его в жизни меньше, чем хорошего, которое просто нужно научиться видеть.

Правило девятое: берегите здоровье свое и близких. Человек, который не следит за своим здоровьем, в общем-то, порядочный эгоист, так как его болезни нередко ложатся тяжким бременем на плечи родных и близких. Разумеется, вообще избежать болезней невозможно, но можно добиться, чтобы заболевания (особенно простудные) меньше досаждали и протекали легко. Забота о здоровье близких — гарантия семейного благополучия.

Разумеется, можно было бы продолжить перечень этих правил. Они могли бы касаться хозяйственной, экономической, воспитательной и других сторон семейных отношений. Но предоставим сделать это самим супругам.

Замечено, что муж и жена, прожившие долго в браке, начинают походить друг на друга. Действительно, если супруги живут в мире и согласии, они невольно перенимают друг у друга манеры, сходно реагируют на те или иные события, у них вырабатываются одинаковые привычки, вкусы. Они не просто живут вместе друг для друга, а поэтому каждый из них вправе сказать: «Твоя жизнь — моя жизнь!» Счастья вам и благополучия, любящие друг друга супруги, с момента паречения и до конца жизни!

Конечно, муж и жена могут прожить жизнь счастливо и без детей. Законодательство рассматривает бездетную супружескую пару как полноценную семью. Однако биологически и социально вряд ли можно считать ее полноценной. Она не выполнила свой долг перед природой, ради чего, собственно, и существует два пола, — не продолжила свой род. Она не выполнила свой долг перед обществом — не создала продолжателей социального прогресса. Поэтому как бы ни были счастливы супруги в своей совместной жизни, их счастье не может быть полным, если в семье нет детей.

«Нужда в детях — не просто нужда, подобная десяткам, сотням других, которые могут иметь множество форм удовлетворения, — пишет в своей книге «Дети — наше будущее» Я. Рубин, — нужда в детях может быть удовлетворена только детьми и ничем иным. Дети — не объект удовлетворения каких-то потребностей. Сами они — потребность. И ничто

людям не может заменить то, чего они ждут и что получают от детей». В детях люди видят свое воплощенное в реальность бессмертие.

Чем больше привязаны друг к другу супруги, тем сильнее у них желание иметь детей. А дети, в свою очередь, — основа прочных супружеских отношений. Конечно, может случиться так, что супружеская пара окажется бесплодной. Бесплодным считается брак, при котором в течение двух лет регулярной половой жизни без предохранения не наступает беременность или если наступившая беременность завершается рождением мертвого ребенка (таких браков 10—20%)

В этом могут быть «виноваты» как муж, так и жена или оба супруга. Бесплодие может быть врожденным (недоразвитие половых желез — яичников, семенников, различные врожденные дефекты полового аппарата — матки, маточных труб и т. д.) и приобретенным (травмы, воспалительные заболевания полового аппарата и т. д.).

Каждый второй-третий бесплодный брак — результат бесплодия мужчины. Обращаем на это особое внимание, поскольку очень часто мужья обвиняют в неполноценности своих жеп, что по меньшей мере в 30—50% случаев несправедливо. В таких браках мужья, хотя и очень обеспокоены этим обстоятельством, по весьма снисходительны к своему недостатку. Женам же, как правило, мужья бесплодия не прощают. Поэтому 70% браков распадается по инициативе мужчин.

Разводов могло бы быть значительно меньше, будь супруги более просвещенными. Во многих случаях при своевременном обращении обоих супругов к специалистам им можно было бы помочь. Но даже если бесплодие неизлечимо, то и в этом случае любящая пара может сохранить брак и растить усыновленного ребенка.

У нас в стране имеются законы, обеспечивающие усыновителям и усыновленным социальное благополучие. Так, по просьбе усыновителя усыновляемому присваивается фамилия будущего отца и отчество по его имени.

Тайна усыновления охраняется законом. Усыновители по их просьбе могут быть занесены в книгу записей о рождении в качестве родителей усыновленного. При этом может быть изменено имя ребенка, место и дата его рождения.

Усыновленные и их потомство по отношению к усыновителям и их родственникам, усыновители и их родственники по отношению к усыновленным и их потомству приравниваются в личных и имущественных правах и обязанностях к родственникам по происхождению. Лично знаю десятки супружеских пар, которые обрели счастье в усыновленных детях, и счастливых детей, нашедших в усыновителях настоящих родителей.

Но семей, которые не могут иметь детей, всего 10—12%, остальные могут и должны иметь своих детей.

## ПРОГНОЗ НА ИЮНЬ

### Подверженность вашего настроения колебаниям

Дни эмоциональной неустойчивости 4, 6, 8, 9, 12, 18, 19, 22, 30

Дни благоприятные 1, 7, 15, 21, 28

Дни повышенной конфликтности 5, 10, 13, 23, 25, 29

### Влияние на вашу волевую сферу (активность)

Дни, благоприятные для деловой жизни 2, 3, 4, 5, 14, 15, 16, 24, 26, 28

Дни напряженки, трудные для контактов и принятия решений 6, 8, 10, 13, 17, 20, 22, 27

Дни, требующие повышенной сосредоточенности, осторожности 1, 7, 11, 21, 25, 29

### Влияние на вашу интеллектуальную деятельность

Дни большой продуктивности мышления 1, 7, 9, 12, 13, 15, 16, 19, 20, 23, 24, 26, 28, 30

Дни меньшей продуктивности мышления 2, 3, 6, 10, 11, 14, 17, 18, 21, 25, 27, 29

### Предупреждение непредвиденных ситуаций

Дни, благоприятные для поездок и путешествий 4, 9, 15, 16, 20, 24, 30

Дни, особо неблагоприятные для поездок и путешествий 7, 8, 11, 17, 27

Дни повышенного травматизма 1, 2, 10, 13, 21, 23, 29

---

## НАПОМИНАЕМ!

ежемесячник

«ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

в розничную продажу

НЕ ПОСТУПАЕТ

Подписка без ограничений

только

ПОЛУГODOВАЯ  
И ГОДОВАЯ

Подписной индекс 70063

---

# АНТОЛОГИЯ «ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Надежда ПАЛАНИНА

## ТВОЙ ГОЛОС (фрагмент)

Это — твоя дочь  
десяtkом мужей разодрана  
в свою кровяную ночь.  
Это — твой убитый ребенок  
в разбитой лежит колыбели.  
Это — ваши  
матери  
смертные платья надели...  
...и ждут.  
Это ваши матери  
скоро умрут —  
в шкафах,  
за дверями, у окон, —  
плача  
раздавленным оком.  
Это ты  
в тапках на босую ногу  
крадешься, как зверь, вдоль  
разбуженных окон.  
Это на вае,  
кто — босой, кто — в белье,  
толпы охотятся,  
как на зверей.  
Это — тебе  
дорогие трупы  
в лужах лежат  
голы и разуты.  
Это — тебе

мать кричала: «Беги!  
Не возвращайся! ...Не хорони!»  
Вон тот — истязает и душил  
нашу общую душу!  
Вон тот — собрался рубить  
и колоть  
общую нашу плоть!  
А тот, что кряхтит  
десятым в строю, —  
насилует дочь  
мою?!  
.....  
Будем ли долго —  
за колбасу —  
прогонять с глаз долой  
их тоску?  
Сколько будем —  
за булку, за крышу —  
воплъ души  
не слушать!..  
не слышать!  
За предательства —  
платимся!  
С горки залитой —  
сами же скатимся.  
Да чужими слезами —  
да до крови!  
... прошуршат отходную осокори...

.....  
За разрушенную,  
обескровленную Армению,  
за умирающих  
аральских детей,  
за мешетинцев  
без дому, без племени,  
за отравленных всех  
матерей —  
башкирских, узбекских,  
таджикских и русских,  
уродцев-младенцев —  
безносых, безруких...  
За поволжан  
да за украинцев —  
от голода мерших  
наших кормильцев,  
за униженные  
Россию и Грузию,  
за страдальную боль — Белоруссию  
за придушенную  
Прибалтику —  
Хватит! С телеги разваленной —  
слазьте-ка!  
В проказник  
гони ямщика-погонилу.  
И — закупорить,  
чтоб не воняло!

А. ЗАЛКИНД

## ДВЕНАДЦАТЬ ПОЛОВЫХ ЗАПОВЕДЕЙ РЕВОЛЮЦИОННОГО ПРОЛЕТАРИАТА

(Отрывок из книги проф. А. Б. Залкинда  
«Революция и молодежь», М., 1924,

Издание Коммунистического университета им. Я. Свердлова)

Мы можем любое правило поведения эксплуататорской этики заменить вполне конкретным, практическим соображением, направленным на защиту классовых интересов пролетариата. «Не укради» эксплуататорской библии давно и хорошо было заменено этпческой формулой товарища Ленина: «грабь награбленное», которая является лишь русским видоизменением Марксовой формулы: «экспроприация экспроприаторов». — Конечно, товарищ Ленин вовсе не освящал огульного грабежа, а лишь доказывал, что ограбленное буржуазией у трудящихся должно быть возвращено обратно трудящимся.

Следовательно, здесь нет и речи о праве на кражу всяким у всякого. Все богатства принадлежат создавшим их, т. е. трудящимся, и потому трудящиеся имеют право использовать эти богатства для своих нужд: отсюда — экспроприация буржуазии в период военного коммунизма была этична, экспроприация Советской, т. е. трудовой, властью церковных ценностей, во время голода, была этична, как ни вопили против этих экспроприаций апостолы буржуазной этики, т. е. апостолы частной собственности. Но отсюда вовсе не значит, что бандит, нападающий на гражданина, хотя бы и непмана, и присваивающий себе его имущество, тоже поступает этично. Его поступок — грубейший, хамский индивидуализм,

закрывающийся лишь в переброске денег из одного собственнического кармана в другой, собственнический же, карман.

Поэтому такого бандита, как поступившего, с пролетарской, коллективистической точки зрения безправственно, да еще подрывающего при этом авторитет пролетарской власти, нарушающего общественное спокойствие трудящихся, — пролетарская власть и будет беспощадно преследовать.

Экспроприация экспроприаторов нравственна лишь тогда, если она идет на пользу всем трудящимся и пролетариата в первую голову, и если она организована выполняется по приказу действительной власти трудящихся (ее администрации, партии, профсоюза). Только такое «укради» — этично, нравственно, так как оно содействует благу пролетарского коллектива (коллективизм), стойкой организации его власти (организация), увеличению его боеготовности и сознательности (активизм, материализм).

«Не убий», — собственно говоря, для буржуазии — было ханжеской заповедью, т. к. она великопнейшим образом убивала, когда это ей было нужно, и всегда получала потребное для этого божье благословение. Пролетариат — первый в истории класс, который не прибегает к ханжеству — подойдет к этому правилу вполне откровенно, строго по-деловому, с точки зрения 27

классовой пользы — диалектически. Если человек крайне вреден, опасен для революционной борьбы, и если нет других способов, препятствующих и воспитывающих, на него воздействий, — ты имеешь право его убить, конечно, не по собственному решению, а по постановлению законного твоего классового органа (в минуты острой опасности, конечно, ждать такого постановления было бы бессмысленно, но ты всегда обязан потом немедленно отчитаться перед классовым органом в этом действии)...

Убийство злейшего, несправимого врага революции, убийство, совершенное организованно классовым коллективом — по распоряжению классовой власти, во имя спасения пролетарской революции — законное, этическое убийство, законная смертная казнь. Пролетариат не жесток и при первой возможности заменит казнь более легкой степенью наказания, если острота опасностей притупится, но в этой замене нет никакого псевдофилософского ханжества, т. е. метафизической самодовлеющей ценности человеческой жизни для пролетариата не существует. Для него существуют лишь интересы пролетарской революции, интересы борьбы за освобождение человечества от эксплуатации.

«Чти отца». — пролетариат рекомендует почитать лишь такого отца, который стоит на революционно-пролетарской точке зрения, который сознательно и энергично защищает классовые интересы пролетариата, который воспитывает детей своих в духе верности пролетарской борьбе: коллективизированного, дисциплинированного, классово-сознательного, революционно-смелого отца. Других же отцов, враждебно настроенных против революции, надо перевоспитывать: сами дети должны их перевоспитать (что и делают сейчас комсомольцы, пионеры)... Самодовлеющего «отцовства» для класса нет, нет и самодовлеющего «почитания» отцов.

«Не прелюбы сотвори», — этой заповеди часть нашей молодежи пыталась противопоставить другую формулу — «половая жизнь — частное дело каждого», «любовь свободна», — но и эта формула неправильна. Ханжеские запреты на половую жизнь, нескрещенные налагаемые буржуазией, — конечно, нелепы, т. е. они предполагали в половой жизни какое-то греховное начало.

Наша же точка зрения может быть лишь революционно-классовой, строго деловой. Если то или иное половое проявление содействует обособлению человека от класса, уменьшает остроту его научной (т. е. материалистической) пытливости, лишает его части производственно-творческой работоспособности, необходимой классу, — понижает его боевые качества, — долой его.

Допустима половая жизнь лишь в том ее содержании, которое способствует росту коллективистических чувств, классовой организованности, производственно-творческой, боевой активности, остроте познания (на этих принципах и построены половые нормы, данные автором в статье)...

#### ДЕМОДОК (IV век до н. э.)

Вот Демодоково слово:

хиосцы, — не тот или этот, —

Все, кроме Прокла, дурны;  
по из Хиоса и Прокл.

Вот Демодоково слово:

мылетьяне, право, не глупы,

Но поступают во всем  
жалким подобно глупцам.

(перевод В. Латышева)

## ДОМАШНЕМУ АСТРОЛОГУ

М. ЛЕВИН

### САМОАНАЛИЗ:

### АСТРАЛЬНЫЙ ПЛАН

Достижения древней астрологии (включает в себя астропомню) поразительны — не обладая даже телескопом Галилея, астрологи умели определять положения планет относительно эклиптики с точностью до долей градуса, а также разработали таблицы и методы, позволяющие вычислять их движения в течение длительных периодов. Было замечено, что в своем движении планеты отклоняются от эклиптики всего на несколько градусов. Этот пояс эклиптики, в котором движутся планеты, был назван зодиаком.

### О ЗНАКАХ ЗОДИАКА

Часто знаки зодиака путают с зодиакальными созвездиями. Знаки зодиака не являются созвездиями — это 12 равных частей, на которые разделен пояс эклиптики. Достаточно сказать, что этих созвездий не двенадцать, а тринадцать (тринадцатое созвездие — созвездие Змееносца), а знаков зодиака — двенадцать. Зодиакальные созвездия получили свои названия от ближайших к ним знаков зодиака.

Поскольку точка весеннего равноденствия медленно смещается относительно созвездий, совершая полный оборот примерно за 26 тысяч лет (это явление называется прецессией), а вместе с ней поворачивается и весь зодиакальный круг знаков, в настоящее время созвездия сместились относительно знаков зодиака больше чем на целый знак (30 градусов). Поэтому знак Овна находится на месте созвездия Рыб.

Часто приходится слышать вопрос: человек, например, родился под знаком Овна, а Солнце в этот момент находилось в созвездии Рыб. Так кто же он на самом деле — Овца или Рыба? Конечно, четыре тысячи лет назад, когда созвездия получили свое название от знаков зодиака, было совпадение. В результате прецессии появилось и прогрессирует расхождение между знаками и созвездиями. Однако оно не может быть принято во внимание в астрологии, поскольку за начало отсчета зодиакального круга (знаков) взята точка весеннего равноденствия, в которую Солнце каждый год возвращается 21 марта (плюс-минус один день), а это и есть начало знака Овна. Другими словами, астролог использует временные границы знаков вне связи с созвездиями, опираясь на геометрическое деление пояса эклиптики (в градусах: знак равен 30 градусам).

Но так как Зодиак — система отсчета для всех планетных циклов, каждый знак зодиака соответствует одной фазе каждого планетного цикла. Движение планет по эклиптике, переход их из одного зодиакального знака в другой влияют на смену фаз психофизиологических ритмов человека, а потенции характера определяются в первую очередь тем, в каком знаке зодиака находилась каждая планета в момент рождения.



## О ПРИНЦИПАХ АНАЛИЗА

Рассуждая о планетных составляющих характера, событий и явлений, мы до сих пор не рассматривали влияние высших в астрологическом смысле, т. е. наиболее удаленных, планет (Урана, Нептуна, Плутона), с которыми связаны взаимодействия индивидуального и общего, индивидуальности и различных форм общности людей. А между тем без учета влияния этих так называемых коллективных планет время их пребывания в каждом из знаков зодиака соизмеримо с временем смены поколений: Уран — 7, Нептун — 14, Плутон — от 15 до 25 лет, движущихся по зодиаку значительно медленнее остальных, анализ потенциалов рождения не может быть полным.

Речь идет о выявлении составляющих, отвечающих принципам 8-му, 9-му и 10-му, в которых заключено проявление влияний соответственно Урана, Нептуна и Плутона (их характеристики приводятся здесь в таблице «Принципы самопознания»). Рассмотрим же эти принципы.

Подобно тому как некая могущественная сила отделяет мир видимый от невидимого, Сатурн в своем движении по орбите создает границу между индивидуальными и коллективными планетами. В принципах 8, 9, 10 выражено влияние невидимых планет (соответственно Урана, Нептуна и Плутона), падающих за орбитой Сатурна, их стремление преодолеть его влияние, устойчивость и ограниченность, отделенность индивидуального от окружающего мира, и связать таким образом индивидуальное существование с коллективным. Об этой связи в астрологии существует следующее представление: невидимые планеты выполняют роль видимых планет в сфере действия коллективных принципов. Сравнивая влияние индивидуальных и коллективных планет, можно видеть, что Уран выступает высшим проявлением Меркурия, Нептун — высшей октавой Луны, а Плутон — Марса. Другими словами, коллективные принципы 8, 9 и 10 отражаются сильнее именно в 3-м, 2-м и 5-м (соответственно) индивидуальных принципах.

**Принцип 8. Информационно-энергетической связи.** С помощью этой составляющей коллективные формы мышления и мировосприятия оказывают влияние на формирование индивидуального сознания. Более того, она формирует информационную среду, в которой реализуется взаимообмен между индивидуумами. Это и язык, и мифологические, и научные представления, системы коммуникаций, включая средства массовой информации (и контроля ее).

Но и обратное возможно — воздействие индивидуального мышления (воли) на коллективное сознание, если данная составляющая сильно выражена в характере. С этим связана и склонность к пророчествам, и возникновение принципиально новых знаний и представлений, мифов, легенд, когда они вносят разрушительный элемент в установившееся в массовом сознании. Последнее всегда отражает поиск альтернативы существующему консерватизму. Благодаря действию этого принципа и возникает плюрализм мнений, переоценка ценностей и нацеленность мышления в будущее.

Что касается взаимосвязи с составляющей, выражаемой принципом 3: новое знание (представление) проявляется через Меркурий, который сам по себе его не создает. Эти два типа мышления в человеке отражают древнеиндийский афоризм — «знающий не говорит, говорящий не знает».

**Принцип 9. Коллективного существования.** Речь идет о составляющей индивидуального переживания чувств родовой, этнической, религиозной и культурной общности (от фанатизма до понимания общечеловеческих ценностей, в зависимости от уровня индивидуального сознания). Это и поддержание биологического вида Homo sapiens путем продолжения человеческого рода, и коллективное выживание. Эта составляющая выражает национальный характер, формирует демократический дух, терпимость, разрушает централизованность, стирая границы и различия, порожденные иерархией.

Принцип выражает и коллективную мечту о царстве всеобщей гармонии: Нептун, обращенный в прошлое, проецирует золотой век в будущее. Его борьба с Сатурном достаточно пассивна (в отличие от бурь Урана), выводит из давящей замкнутости и ограничений в область эмоциональных и мистических переживаний, снимает напряженность в ритуальных празднествах и оргиях, способствует уходу, бегству в иллюзорное, утопическое существование.

Что касается взаимосвязи с принципом 2: высокая октава Луны дает индивидууму чувство защищенности, безопасности и естественности, делая его частью коллективной среды с традиционными способами восприятия мира (унаследованных архетипов) и поведения.

**Принцип 10. Вовлеченность в коллективное действие.** Эта составляющая формирует массовые общественные движения, разрушает старые и порождает новые формы социальных организаций — новые государства и партии, армии, мафии, тайные общества и ордена, — основанных на централизме, иерархии (единстве), в которых коллективное выступает как подчиняющее и направляющее волю индивидуума. Это также и выражение стихии бунтов, восстаний, мятежей, поглощающих в себе проявления индивидуальности. Действие этого принципа всегда начинается скрыто и проявляется лишь спустя длительное время.

Вовлеченность индивидуума в коллективное действие может быть активной, проявляясь в ролях основателя, руководителя, лидера, активного функционера, агитатора. В этом и заключена взаимосвязь с принципом 5. В обоих типах вовлеченности (пассивной и активной) виден Марс, но скрыто руководит действием его высшая октава — Плутон.

## О МНОГООБРАЗИИ ПОТЕНЦИЙ

Итак, планет всего 10, а следовательно, столько же и планетных «лиц» — характеров. Но ведь все люди различны? С другой стороны, в любой натальной карте присутствуют все 10 планет. Откуда же такое многообразие потенциалов?

Ответ — благодаря тому, что в любой момент своего движения каждая из планет находится в одном из знаков зодиака, и ее проявления отражают качества этого знака. Так что многообразие характеров, порожденных всеми возможными сочетаниями планет, с учетом специфики движения Меркурия и Венеры превосходит числа  $15 \times 12^8$ , т. е. более 6 миллиардов, что превосходит число ныне живущих людей. Но откуда берутся качества знаков?

Дело в том, что зодиакальный круг символизирует универсальный цикл саморазвития, в котором каждый из знаков представляет собой ту или иную его фазу, тем самым обретая соответствующее ей качество. Таких фаз 12, отсюда и число знаков зодиака. И когда планеты проходят в сво-

ем циклическом движении по зодиакальному кругу, их проявления развиваются в соответствии с фазами зодиакального цикла.

Цикл саморазвития начинается с первоначального импульса, с активного стремления к проявлению, выражению себя. Эта фаза в зодиакальном круге соответствует знаку Овна — первому знаку Зодиака, начинающемуся в точке весеннего равноденствия. Первоначальные тенденции еще не выявлены, и действие выступает как единый недифференцированный импульс. Активность высокая, но для устойчивой длительной деятельности энергии еще недостаточно.

Во второй фазе происходит формирование материальной основы действия, накопление жизненной энергии, создается материальная база. Проявления в этой стадии отличаются конкретностью, устойчивостью и практичностью, первоначальный импульс превращается в активное усилие. Эта фаза соответствует в зодиакальном круге знаку Тельца — символ могучей жизненной силы и упорства.

Третья фаза — проявление первого ростка, первых результатов действия и тенденции. Поиск новых возможностей и направлений дальнейшего развития, освоение ближайшей среды и активный обмен информацией и энергией, быстрое переключение с одного направления на другое. В символическом изображении соответствующего этой фазе знака Близнецов отмечена характерная двойственность.

Четвертая фаза — укоренение. Адаптация к внешним условиям сочетается с интенсивным развитием прочных корней, глубинных основ дальнейшего роста. Одновременно происходит активное создание материальной опоры прочного существования. Связь с прошлым, традиционность, внешняя пассивность при большой жизненной цепкости характерны для этой фазы, которой соответствует зодиакальный знак Рака.

В пятой фазе, следующей за стадией укоренения, происходит становление и развитие. Материал и энергия, накапливаемые во второй и чет-

вертой фазах цикла, активно используются в процессе творческого роста и проявления. Первоначальный импульс достигает кульминации на этой стадии и, подкрепленный уже сформированной материальной базой, обретает устойчивость. Этой фазе соответствует знак Льва.

В шестой фазе исходные тенденции к линии развития окончательно выявляются и дифференцируются. Эта фаза является результирующей для первой половины цикла, и на ней индивидуальное развитие достигает своего максимума. Для этой стадии характерны прочные взаимосвязи с окружающей средой, определенность и устойчивость форм. Зодиакальный знак Девы соответствует этой стадии.

Седьмая фаза является переломной в развитии. Исходные тенденции индивидуума окончательно выявились и обрели формы. Дальнейшее развитие требует нового импульса, поскольку первоначальный импульс достиг своей реализации и исчерпал себя. Новый импульс приходит извне. На этой стадии индивидуум раскрывается к восприятию внешнего мира и стремится к активному взаимодействию с другими. Для этой фазы, соответствующей знаку Весов, характерна внешняя пластичность и восприимчивость, сочетающаяся с внутренней устойчивостью развитой личности, и вместе с тем двойственность в проявлениях, как результат стремления к равновесию между Я и Ты.

В восьмой фазе импульс, воспринятый извне, дает начало новому развитию внутри старых форм, что приводит к их преодолению. В этой фазе, соответствующей знаку Скорпиона, происходит интенсивный энергетический обмен между индивидуумом и внешним миром, перерастание границ индивидуального развития и освоение коллективных форм существования. Эта фаза одна из самых критических, поскольку требует большой внутренней стабильности в сочетании со способностью к взаимодействию, а это зависит от того, как были пройдены предыдущие семь стадий. При отсутствии этого происходит саморазрушение и гибель.

## ПЛАНЕТНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ХАРАКТЕРА \*

Уран — мужское начало. Нетрадиционность, оригинальность, тяга к новому, необычному, нестандартность мышления, стремление к преодолению традиций. Обладает непреклонной волей, предельно независим, отвергает любые авторитеты, реформатор, идеалист, очень напоист и самоуверен. Чужд условностей, изобретателен, мыслит самыми широкими, максимально общими и абстрактными категориями, отвергает прошлое, весь в будущем. Способен неожиданно изменить свою позицию, хороший организатор, вдохновитель, носитель новых идей. Демократичен и дружелюбен, отвергает любые сословные и кастовые деления, не выносит никакого контроля над собой. Материальные трудности его не пугают.

Искаженные качества Урана — эгоцентричность, экзальтированность, фанатизм, авторитарность, властность, вспыльчивость и отсутствие

самоконтроля, страсть к разрушению.

Нептун — женское начало. Романтичность и мечтательность, развитое воображение, чувствительность, состраданность, способность к сопереживанию, эмоциональность, восприимчивость, тонкое чувство гармонии, симметрии, ритма, поэтические и музыкальные способности. Капризность и неустойчивость, часто пребывает в меланхолии. Влюбчив, сексуален. В отношениях с другими стремится к компромиссу, к согласованию различных точек зрения. Тяготеет к религии, мистике, очень интуитивен, способен к интуитивному постижению внутренней сущности вещей. Привязанность к прошлому, в мышлении тяга к утопиям, к мифам, некритичность, отсутствие цельности, но тонкое видение деталей.

Искаженные качества Нептуна — склонность к иллюзиям, к самообману, неспособность различить добро и зло, эротизм, болезненная впечатлительность, внушаемость, алкоголизм и наркомания.

Плутон — мужское начало. Активность, жесткость, напоистость, внут-

ренняя сила, часто прикрытая мягкостью проявлений, большое упорство, коллективизм, сильное организующее начало, разрушитель старых форм, революционер и пропагандист, выходит за пределы установившихся норм и правил. Любит активно участвовать в создании и деятельности различных групп и организаций, массовых движений в общественной деятельности. Эмоциональная жизнь напряженная, очень серьезно и глубоко все переживает, чувствителен, но ироничен, отвергает романтику и сентиментальность. Мышление конкретное, очень детализованное, стремится добраться до самой сути. Наблюдателен, способен к неожиданным и очень точным выводам, но под влиянием эмоций воспринимает все совершенно неадекватно.

Искаженные качества Плутона — групповщина, стадность, предельное подавление личности и отрицание прав личности перед волей большинства, крайняя страстность, жестокость, тяга к смерти, тенденция к саморазрушению, неспособность к самоконтролю, жажда власти и любви к крови, садизм.

Девятая фаза — освоение новых пространств и развитие тенденций, сформировавшихся на предыдущих двух стадиях. Если в первой половине цикла (1-я и 6-я фазы) развитие направлялось тенденциями, заложенными в первичном импульсе, во второй половине цикла возникает необходимость выработки целей и соотношения индивидуального с коллективным, что и происходит на девятой фазе, соответствующей знаку Стрельца.

Десятая фаза завершает создание форм индивидуального существования в рамках коллективного. Индивидуальное находит свое место и свою реализацию в общем. Это вторая критическая фаза цикла (первая в Скорпионе), поскольку путь Козерога — знак, соответствующий этой стадии, — проходит по узкой тропинке над пропастью. С одной стороны, стремление индивиду навязать свою волю коллективу, с другой — подавление индивидуального коллективным. В обоих случаях нарушенное равновесие ведет к замыканию в жестких формах и потере возможности дальнейшего развития. Способность к установлению равновесного взаимодействия зависит от баланса в четвертой фазе (знак Рака) и в седьмой фазе (знак Весы). Для десятой фазы характерна завершенность формы и социальная активность.

Одиннадцатая фаза, соответствующая знаку Водолея, связана с поиском новых возможностей развития индивидуума в рамках коллективных форм. Здесь происходит зарождение нового импульса, которое проявляется в следующем цикле. Поляризация, доведение до предела тенденций всего предыдущего периода, как первичных индивидуальных, так и сформировавшихся под влиянием внешнего мира. Их столкновение и возникновение принципиально новых способов существования индивидуума в зародыше отличает эту фазу. Разрешение противоречий в столь напряженной фазе зависит от исхода коллизий предыдущей фазы.

Завершающая, двенадцатая, фаза — это итог всего цикла. Эта фаза очищения, сбрасывания того старого, что уже пережило свое время, и одновременно накопление сил и подготовка к началу нового цикла. Внутренние процессы на этой стадии очень глубоки и интенсивны, и внешняя форма не выражает того, что происходит в глубине. Отсюда двойственность и часто неадекватность проявлений. Погруженность в себя может сочетаться как с внешней пассивностью, так и с избыточной активностью. Двойной символ знака Рыб выражает полярность этой фазы.

На этом цикл заканчивается, и происходит переход к новому циклу, который опять начинается с первичного импульса знака Овна. Этот импульс представляет собой квинтэссенцию, очищенный от случайного итог предыдущего цикла.

Эти двенадцать фаз в той или иной форме присутствуют во всех циклических процессах. Сочетание различных фаз в циклах основных составляющих человеческого существования дают неповторимую окраску каждому моменту времени. Сами по себе знаки зодиака не действуют, их потенциальные свойства проявляются, когда планеты или другие астрологические показатели находятся в этих знаках.

У читателя, естественно, возникает вопрос, не свидетельствует ли все это о циклической предопределенности, и зачем тогда самоанализ?

Мы рассмотрели цикличность изменения составляющих характера и событий, с ним связанных, и указали начальный момент — отсчет циклов, определяемый положением каждой планеты в момент рождения (что называется ее натальным положением). Теперь же, когда мы познакомимся с зодиакальным кругом, легко понять, что каждая составляющая (характера, явлений, событий) проходит все стадии в своем саморазвитии под влиянием и во временном соответствии с движением планет по зодиакальному кругу. Вот почему начало цикла каждой составляющей задается натальным положением планеты, влияющей на нее. Дальнейшая судьба такого развития определяется перипетиями движений планет по зодиакальному кругу. Собственно, отсюда и само понятие судьбы, правда, не в его обыденном, а в астрологическом значении. Действительно, получается, что прирожденная заданность характера человека определяет судьбу его проявлений в течение всей жизни. Но есть ли в этом что-либо роковое? Конечно же, нет. Во-первых, взаимные влияния планет (консонансные, диссонансные и творческие аспекты) порождают ту богатейшую мозаику жизненных событий, которую мы наблюдаем в реальности. Более того, возможность выбора путей развития, возникновение развилки на жизненном пути (а следовательно, и выбора) создаются именно конфликтными (диссонансными) и обновляющими (творческими) взаимовлияниями планет. Во-вторых, астрология не признает понятия рока, даже в его обыденном смысле (как чего-то абсолютно неизбежного), поскольку задача астрологии именно в том и заключается, чтобы указать условия, в которых то или иное последствие выбора может стать неизбежным, а следовательно, и условия, при которых худшее из зол можно избежать.

Отсюда два вывода: во-первых, неизбежность заключается в том, что пропущен момент выбора и это не рок, а зависимость от самого человека или общества; во-вторых, из этого следует необходимость астрологического анализа, прогнозирующего «судьбу», т. е. возможные пути развития.

Примечание. В прогнозе М. Б. Левина и Т. М. Митевой на май (смотри на обложке), июнь в указанных днях начало суток рассчитано по московскому времени.

# ПРИНЦИПЫ САМОПОЗНАНИЯ

Планетное выражение	Астральный принцип	Каковы составляющие характера, явления, события	Как и на что влияет планета
1 СОЛНЦЕ	Индивидуальность	Темперамент, побуждение к самореализации, творческая активность, мироощущение, самосознание, источник жизненных сил Способность к выживанию, реакция на внешний мир, пассивное подержание существования, приспособление к среде, связь внутреннего и внешнего, воображение, восприятие, питание	Активные, творческие состояния, подъем жизненных сил, лидерство, уверенность в себе, объективный взгляд на мир, игры, развлечения, траты, отношения с отцом (или с мужем) Расслабленное, естественное, «детское» состояние, чувство безопасности; привычное и инстинктивное поведение, подражательное поведение, отношение с матерью или женой, домашняя жизнь и заботы по устройству дома, материнские чувства
2 ЛУНА	Адаптация	Связь центра и периферии, контакты, средства выражения «я», дифференциация воспринятого, аналитическое мышление, рассудок, обмен энергией и информацией.	Состояние легкости, живости, подвижности, умственная активность, повседневные контакты, общение с сослуживцами, соседями, приятельские (неглубокие) отношения, новые впечатления, обучение, повости, слухи, сплетни, торговые операции, короткие поездки, речь и письмо
3 МЕРКУРИЙ	Взаимообмен, взаимосвязь	Эмоциональное отношение к происходящему, выбор объекта и направления, принятие или непринятие (отбор) происходящего извне, влечение, желание, эмоции и эмоциональные переживания	Романтические состояния, повышенная эмоциональная чувствительность и пассивность, эмоциональные контакты, глубокие эмоциональные связи, отношения с подругами и сестрами, любовь и любовные отношения, занятия искусством, мода, одежда, чувство гармонии, эстетический вкус, плодотворность
4 ВЕНЕРА	Оценки и выбора	Реализация, внешнее проявление, поступок, слово, жест, усилие, физическое преобразование среды, создающая и разрушающая сила	Активные деятельные состояния, энергичность, лидерство, соревнование, конфликт, агрессия, физическая деятельность, отношения с друзьями мужского пола и братьями, сексуальная активность, резкие импульсивные проявления
5 МАРС	Активности	Целеустремленность, достижение, обобщающее мышление, общие цели, самооценка с учетом мнений, ценности, приоритеты и перспективы, ориентация в пространстве	Состояния умиротворенности, довольства собой, социальная активность, социальные связи, социальный рост и самоутверждение, экспансия и развитие, избиле, отношения со старшими братьями и сестрами, с покровителями, оказание помощи и поддержка, высшее образование, отношение с учителем и наставником, мораль, этика и мировоззрение.
6 ЮПИТЕР	Роста и ориентации	Стабильность существования, границы между личным и коллективным, внутренний формализм и консерватизм как опора, логическое, организующее мышление, ориентация во времени	Состояния закатости, закрепченности, привычные, устоявшиеся формы поведения, в пределах норм, правил, законов, традиций: отношения с начальством, со старшими, с авторитетами, дисциплина, самоконтроль, сосредоточенность, ограничения, нехватка, недостаток
7 САТУРН	Формы	Коллективные формы мышления и информационного обмена, формы общественного сознания, интуитивное мышление, сверхсознание, теленатические и сверхнормальные умственные способности, источник мутации и резких изменений в психофизической сфере, космические влияния.	Активные, возбужденные, экзальтированные состояния, подъем умственной активности, озарения, открытия, нестандартные, необычные действия, реформаторские, революционные, лидерство, распространение новых идей и теорий, борьба с традициями и старыми формами, с устоявшимися взглядами и авторитетами, внезапные и неожиданные перемены, шок, травмы, аварии и катастрофы, отношения с необычными, нестандартными людьми, с пророками, проводниками, оккультистами, астрологами.
8 УРАН	Информационно-энергетической связи	Культурные, религиозные и этнические влияния, подсознание, общеродовые черты, унаследованные от предков, архетипы восприятия, японидение, эмпатия, музыкальные и поэтические способности, чувство гармонии, ритма, религиозные чувства и переживания, совесть, продолжение рода.	Состояния мечтательности, расслабленности, несобранности, размытости психики, «кайф», амбивалентные состояния, предчувствия, вещие сны, бессонница, бессознательное и неконтролируемое поведение, мистические переживания, распространение мистических, религиозных и утопических идей, миссионерство, отношение с религиозными и пациональными движениями и лидерами, наследственные заболевания, психические отклонения.
9 НЕПТУН	Коллективного существования	Коллективные формы поведения, инстинктивное, бессознательное, «животное» поведение, глубокое подсознание, связанное с очень древним наследием, источник «земных», физических сил, целительские, экстрасенсорные и магические способности	Состояния напряженности, избыточного возбуждения, чрезмерной активности и, напротив, состояния подавленности и тяжелой апатии, влечения к смерти и саморазрушению, пограничные состояния глубокого безразличия, тяжелые психические отклонения, генетические нарушения, мании; избыточность «неуловимой» энергии, агрессивное неконтролируемое поведение, чрезвычайная активность, повышенная сексуальность, сублимация сексуальной энергии, активная социальная деятельность, организационная деятельность, подпольные и тайные группы, массовые стихийные движения, митинги, забастовки, восстания, отношения с партиями, профсоюзам, государственным и общественными организациями и их лидерами, с мафией, преступными организациями, с экстрасенсами, магами, целителями, массовые катастрофы и стихийные бедствия, войны.
10 ПЛУТОН	Волечесности в коллективных действиях		