

УДК 613.88  
ББК 57.01  
М15

Иллюстрации для этой книги создала Ирина Филатова — художница и арт-терапевт, является членом Международного Художественного Фонда и Творческого союза профессиональных художников. Работы Ирины регулярно выставляются в России и за рубежом, а ее картины и рисунки находятся в частных коллекциях Финляндии, Франции, Израиля, Америки.

**Макарова, Екатерина.**

М15 Глубоко научный секс: мифы и стереотипы / Екатерина Макарова. — Москва : Издательство «АСТ», 2020. — 320 с. — (Медик.ру).

ISBN 978-5-17-118729-3.

Мы верим, что люди каждые 20 минут думают о сексе, что мужчины по натуре своей полигамны, а сантиметры и минуты имеют главное значение для удачного секса. Стереотипы затуманивают наш разум и мешают по-настоящему наслаждаться интимной близостью, строить здоровые отношения и быть счастливыми.

Эта книга разоблачает 10 вредных мифов про секс и отношения, с которыми сталкивались все мужчины и женщины. Вместе с доктором-сексологом вы узнаете историю человеческой сексуальности, изучите работу половых органов, и поймете, почему секс начинается задолго до постели и почему оргазм далеко не самое главное в нем.

Избавьтесь от навязанных стереотипов и получите взамен качественную интимную жизнь и счастливые отношения!

УДК 613.88  
ББК 57.01

Научно-популярное издание

**Макарова Екатерина**

**ГЛУБОКО НАУЧНЫЙ СЕКС:  
МИФЫ И СТЕРЕОТИПЫ**

Корректор *Ю. Сычева*  
Технический редактор *Т. Тимошина*



Подписано в печать 10.02.2020. Формат 60x90/16. Усл. печ. л. 20,0. Печать офсетная. Гарнитура Adonis. Бумага офсетная пухлая.  
Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008): – 58.11.1 – книги, брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2020 г. Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»  
129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705, помещение I, этаж 7  
Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

«Баспа Аста» деген ООО  
129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гулзар, д. 21, 1 кұрылым, 705 бөлме, пом. 1, 7-қабат  
Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) E-mail: [malysh@ast.ru](mailto:malysh@ast.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий в Республике Казахстан — ТОО РАЦ Алматы, г. Алматы.  
Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында наразылықтары қабылдау бойынша өкіл — «РАЦ-Алматы»  
ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1.

Тел.: 8(727) 251 59 90,91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz), [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2020  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-17-118729-3.

© Макарова Е., текст  
© Филатова И., ил.  
© ООО «Издательство АСТ»

*Часть 1.*  
**Мифы о сексе**

## Миф первый. Основной инстинкт правит миром

Друзья мои! В этой главе я зову вас в удивительное путешествие, в котором мы поищем авторов идеи о том, что все в этом мире либо зависит от секса, либо им мотивировано, либо к нему ведет, и вообще человек думает о сексе каждые 20 минут (или секунд?). Какие еще нужны доказательства великого значения сексуальности?

Еще до того, как Зигмунд Фрейд оформил свои идеи о половом влечении в некую связную теорию, интеллектуальное сообщество Европы XIX века уже искало различные оправдания интереса к седьмой заповеди («Не прелюбы сотвори») и ее нарушениям.

Посудите сами.

Артур Шопенгауэр в первой трети XIX века писал, что это «неодолимая страсть, побеждающая голос разума, которая вводит нас в губительный обман». Он называл любовь незримой волей, половым инстинктом. Как он был слеп тогда в своей обиде на любовные отношения, в которых ему, мнительному от природы, сложно было быть успешным. Разве можно всю богатую феноменологию любви сводить только к половому инстинкту? Но Артур так и делал...



Фридрих Ницше, ровесник Фрейда (вторая треть XIX века), который разрывался между инцестуозным влечением к родной сестре и философией, писал, что «мы любим собственное вожеление, а не предмет его».

Л. Н. Толстой в тот же период вел образ жизни, свойственный его классу. Военная служба, путешествие по Европе, необременительные добрачные связи. В этом опыте он впоследствии будет каяться в «Крейцеровой сонате». Потом женился на девушке на шестнадцать лет младше себя, произвел на свет тринадцать детей и множество произведений, в которых осмысляется роль, сила и притягательность полового влечения: «Анна Каренина», «Воскресение», «Крейцера соната», «Дьявол», «Отец Сергей». Если взглянуть на эти произведения свежим взглядом и задаться вопросом, что их объединяет, то можно с удивлением обнаружить, что автору не дает покоя неразрешимый

вопрос: можно ли справиться с половым инстинктом так, чтобы одновременно быть удовлетворенным в нем и быть свободным от него? Любить и не противоречить законам Бога и людей?

Седьмая заповедь вообще самая проблемная во всей христианской этике. Ведь если «не убий», «не укради» означает, что, убивая и воруя, ты попадаешь под суд Божий и гражданский, то прелюбодеяние гражданским судом не судится. Да и нет у человека базовой потребности убивать и воровать. И нормальные люди живут, даже не помышляя об убийстве или воровстве. Во всех культурах это особые случаи, кара за которые настигает уже при жизни. А чтобы «не прелюбы сотворить», нужно постоянно бороться с врожденной потребностью.

Нельзя блудить (иметь половые сношения до брака), прелюбодействовать (в браке) и даже нельзя иметь соответствующих намерений в сердце своем. Нельзя-то нельзя, но если очень хочется, то ведь можно? И весь опыт человеческой истории показывает, что к «половым грехам» закон не так суров, как к остальным.

Вот это противоречие и волновало умы. Посмотришь на всех этих деятелей, мыслителей, философов, публицистов: патлатые головы, роскошные бакенбарды, седые кудлатые неопрятные бороды по моде тех лет. Строгие костюмы, бабочки, жилеты, трости, перчатки. Ученые степени, научные труды, преподавательская стезя. И каждый увлечен разгадкой только одной тайны: можно ли что-то сделать, чтобы и желание утолить, и жить после этого достойно?

Если бы Фрейд жил сегодня и взялся за тему основного инстинкта, то его выбор можно было бы охарактеризовать как внимание к трендовой высокочастотной теме. Иными словами, он ухватился за то, что в XIX веке было интересно всем, но никто не отваживался об этом говорить вслух и уж тем более превращать в объект исследования.

Молодой Зигмунд применил академический подход и изучил предмет со всей серьезностью. Мы должны быть благодарны ученому за то, что он «разрешил» всему миру думать о сексе, не испытывая угрызений совести, любить сам процесс и обсуждать сексуальные вопросы в беседе друг с другом и лечащим врачом.

Потенциал инноваций Фрейда был очень глубоким. С позиций сознательного и бессознательного и главенствующей роли либидо можно было объяснить все: религию, политику, философию, коммерцию, психиатрию и, естественно, литературу и искусство.

Выражаясь языком философии науки, у теории Фрейда было много слабых мест, и одно из них — отсутствие фальсифицируемости. Прежде чем доказать, что знание истинно и научно, необходимо попытаться его научно опровергнуть. Предложить какую-то теорию, которая попыталась бы в научной схватке сразиться с фрейдистской и проиграть. Или победить — нас бы устроило и то, и другое. Мы бы убедились, что Фрейд прав, или свет увидел бы новую блестящую теорию о мироустройстве.

Но это-то и невозможно. Стоит сколько-нибудь серьезно ученому посягнуть на постулаты психоанализа или замахнуться на критику, как обязательно у любого, самого

заштатного психоаналитика возникнет мысль: «Да у этого критика проблемы, посмотрите, он пытается разрешить какой-то запрос или комплекс!» И он будет прав! Любой специалист и даже обыватель, который научно-исследовательски прикоснулся к вопросам сексологии — от Фрейда до сексолога-консультанта — имеет личную причину интересоваться этой темой. Но учение Фрейда так до сих пор и не опровергнуто.

Масла в огонь подлил Абрахам Маслоу со своей иерархией ценностей. Он высказал гипотезу, что пока не удовлетворены витальные потребности (в крыше над головой, сне, еде, сексе и т. д.), человек не может сосредоточиться на решении задач более высокого порядка (учеба, творчество, принятие решений). Откуда Маслоу взял такое ранжирование?

Уже во время публикаций его сильно критиковали и отрицали универсальность его пирамиды, да он и сам не претендовал на безоговорочную истину. Но убеждение в том, что все житейские проблемы и неурядицы, сложные переплетения причинно-следственных связей и хитросплетения любовных отношений и конфликтов можно объяснить через основной инстинкт, осталось. Дескать, о чем-либо возвышенном думать невозможно, потому что все время в подтексте идет неутоленное желание поесть, или поспать, или сексуально разрядиться.

Это был очень удачный маркетинговый ход. Ведь секстолкование всего на свете через основной инстинкт устраивало популистов, журналистов, кинематографистов и даже историков. Это напоминает идеи феминизма, гендерной

свободы и сквирт-освобождения от женской нехочухи. Идеи-то — пшик. Но как их покупают!

Так рекламный рынок решил судьбу основного инстинкта. Сексу — быть! И вот уже на всех плакатах машины, виллы и яхты изображены рядом с длинноногими красавицами (по зову инстинкта), а все президенты, руководители крупных корпораций и генералы — женатые и с тремя детьми (обуздали инстинкт и придали ему оттенок законности).

Любезные мои читатели! Всех вас, как моих детей и студентов, я призываю думать, критически осмысливать действительность, ставить под сомнение штампы и ни в коем случае не довольствоваться мнением «одного эксперта». Раскапывать в пыли и нафталине библиотек первоисточники и оценивать факты самостоятельно.

Добро пожаловать в расследование, в котором мы проследим историю значения основного инстинкта в жизни людей.

### *Как это было...*

Как вообще проводятся расследования? Я редко читаю детективы, и уж тем более никогда не была их автором. Но как я писала в предыдущих моих книгах, часто чувствую себя Шерлоком Холмсом во время консультирования, когда докапываюсь до истинной причины проблем пациентов.

Как это делается? Сначала я выслушиваю версию пациента и воспринимаю ее как упакованный вариант его проблемы. Затем задаю себе вопросы: «Почему он ТАК говорит? Что он хочет на самом деле?» Факторы, которые



позволяют мне подозревать второе дно и скрытые смыслы, — это разночтение или противоречие формулировок с истинными потребностями человека.

Например, пациент говорит, что у него болит головка полового члена, и я спрашиваю: «Почему?»

Когда он отвечает, что год назад он перенес операцию по пластике уздечки, и шов не зажил, то я понимаю, что это противоречит срокам заживления раны. Поэтому я подвергаю сомнению его версию и снова спрашиваю: «Почему?»

Тогда он мне отвечает, что до операции у него была коротковатая уздечка, и как следствие, головка полового члена тщательно запеленута в кармашек крайней плоти, поэтому была изолирована от трения о белье или руки и обладала чрезвычайной чувствительностью. Его половой акт был слишком коротким, всего от 2 до 5 минут, в зависимости от продолжительности предыдущего воздержания, и он решил сделать что-то, чтобы его продлить. И я снова спрашиваю: «Почему?»

Тогда он признается, что девушка, с которой он был в отношениях год назад, не получала удовлетворения от секса. Поэтому он решил отрезать что-нибудь на члене, чтобы укрепить свои мужественные качества.

Девушка с проблемами удовлетворенности давно исчезла из его жизни. Но чувство сексуальной некомпетентности, сомнения, что его способностей достаточно для полноценного удовлетворения женщины, превратилось у парня в соматическое расстройство. И он стал испытывать нечто вроде фантомных болей при нормальном



половом акте. Теперь эти боли напоминают ему, что он недостоин полноценно наслаждаться жизнью, потому что его член не способен «оживить» девушку. И каждый раз, когда он, следуя влечению, пытается реализовать свою

сексуальность в половом акте, он слышит только свои боли и страдает.

Итак, в результате моего «расследования» я узнаю, что проблемы пациента имеют две причины, а преступление против собственной личности — два мотива. Во-первых, это чувство сексуальной неполноценности: его тело слишком уродливо и несовершенно, чтобы в полную силу участвовать в интимной жизни. А во-вторых, это неправильное представление о норме, основанное на дремучем заблуждении, что женская сексуальность — это деревянный сундучок с хитрым замочком, который открывается, только если вставить в него «правильный» член.

Точность моей диагностики и правильность версии — залог адекватной помощи пациенту. Ведь мы не можем ликвидировать симптомы болезни, но способны игнорировать причину. Не можем дать больному гонореей но-шпу для облегчения симптомов мочеиспускания.

«У вас глаза выкатываются из орбит, когда вы писаете? Так и идите к окулисту! Пусть вернет их в орбиты».

Может, гораздо правильнее поискать причину резей? Пролечить гонорейный уретрит?

У вас навязчивая идея, что если девушка не возбуждается, то с вашим членом что-то не так? Но мы не можем ампутировать вам член, чтобы девушке полегчало. Надо сначала попробовать сделать что-то с ее чувственностью и вашим представлением о партнерском взаимодействии в сексе, а уж потом ложиться под нож.

Вот так мы с вами и будем исследовать общественные мифы о сексуальности.

# Содержание

<i>Часть 1. Мифы о сексе</i> . . . . .	3
Миф первый. Основной инстинкт правит миром . . . . .	4
Миф второй. Надо дать женщине оргазм, и она будет хотеть так же часто, как мужчина . . . . .	50
Миф третий. Анальная эрогенная зона меняет ориентацию . . . . .	74
Миф четвертый. Одновременный оргазм — награда за большую любовь . . . . .	89
Миф пятый. Что встало один раз, будет стоять вечно . . . . .	111
Миф шестой. Мастурбация снижает энергетику секса	123
Миф седьмой. Женский оргазм — мерило потенции мужчины. Качественные мифы . . . . .	136
Миф восьмой. Для брака нужна чистая девушка. Двойные стандарты. Сексуальные комплексы. Миф о телегонии. Миф о полигамии мужчин . . . . .	150
Миф девятый. Нимфоманки всегда хотят . . . . .	182
Миф десятый. Количество имеет значение . . . . .	188
<i>Часть 2. Социальные мифы об отношениях. Как любимые истории вселяют страхи и неуверенность</i> . . . . .	237
Скарлетт О'Хара . . . . .	240
Джен Эйр . . . . .	245

Золушка . . . . .	250
Наташа Ростова . . . . .	253
Роза Дьюитт Бьюкейтер («Титаник») . . . . .	259
Маргарита Павловна («Покровские ворота») . . . . .	262
Вивиан Уорд («Красотка»). . . . .	267
Бриджит Джонс . . . . .	270
Кэрри Бредшоу и ее подруги («Секс в большом городе») . . . . .	273
«Укрощение строптивого» . . . . .	278
Холли Голайтли («Завтрак у Тиффани») . . . . .	280
Амели . . . . .	282
«Бум». Разговор с детьми о сексе . . . . .	284
«Красавица и чудовище»/ «Аленький цветочек» . . . . .	286
«Яма». Наши дни . . . . .	288
Елизавета I, королева-девственница, дочь Синей Бороды . . . . .	291
Джонни Кастл («Грязные танцы») . . . . .	293
Лолита . . . . .	296
Русалочка . . . . .	298
«Три мушкетера» . . . . .	300
Эмма Бовари . . . . .	304
«Попрыгунья» . . . . .	306
Джеймс Бонд . . . . .	308
Надя и Раиса Захаровна («Любовь и голуби»). . . . .	311
Заключение. Этика сексуальных взаимоотношений . . . . .	314