



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	11
----------------	----

Вопрос 1

КТО Я — ЧЕЛОВЕК ИЛИ ЖИВОТНОЕ? ИЛИ ЧЕЛОВЕК-ЖИВОТНОЕ?	20
Краткая история конфликта между врачами и психологами	

Вопрос 2

У МЕНЯ ПРОПАЛА ЭРЕКЦИЯ... ЧТО СО МНОЙ НЕ ТАК?	33
Синдром тревожного ожидания сексуальной неудачи (СТОСН)	

Вопрос 3

ПОЧЕМУ МНЕ НЕ ХОЧЕТСЯ СЕКСА?	50
Система сексуального возбуждения-торможения	

Вопрос 4

Я СЛИШКОМ БЫСТРО КОНЧАЮ. КАК ЭТО ИСПРАВИТЬ?	65
Преждевременная эякуляция	

Вопрос 5

ОРГАЗМА НЕТ, НО РАЗВЕ Я ЖИВУ ДЛЯ УДОВОЛЬСТВИЯ?	81
Аноргазмия	

Вопрос 6

МНЕ ПРИХОДИТСЯ ПРИТВОРЯТЬСЯ. ВСЕ ЖЕНЩИНЫ ДЕЛАЮТ ЭТО?	96
Фальшивый оргазм	

Вопрос 7

ПОЧЕМУ Я НЕ ВСЕГДА ПОЛУЧАЮ ОРГАЗМ?	110
Как врачи искали точку G и нашли золотую жилу	

Вопрос 8

СО ЗДОРОВЬЕМ ВСЕ ХОРОШО, НО КУДА ИСЧЕЗЛО МОЕ ЛИБИДО?	121
Гипоактивная дисфункция сексуального влечения (HSDD)	

Вопрос 9

Я ПРИНИМАЮ АНТИДЕПРЕССАНТЫ. КАК ЭТО ПОВЛИЯЕТ НА СЕКС?	141
Антидепрессанты vs SEX	

Вопрос 10

МОЖНО ЛИ СЧИТАТЬ НАСТОЯЩИМ БРАК БЕЗ КОНСУМАЦИИ?	154
Коитофобия	

Вопрос 11

Я БЕРЕМЕННА, МУЖ ХОЧЕТ СЕКСА, А МНЕ СТРАШНО! ЧТО ДЕЛАТЬ?	168
Беременность и секс	

Вопрос 12

МОЯ ЖЕНА ФРИГИДНАЯ? КАК МНЕ РАСТОПИТЬ ЭТОТ ЛЕД?	181
Вагинизм	

СОДЕРЖАНИЕ

Вопрос 13

ДОКТОР, СКАЖИТЕ, МОЖЕТ ЛИ ЧЛЕН ЗАСТРЯТЬ В ВАГИНЕ?	201
«Penis captivus» или правдивая история «пленного пениса»	

Вопрос 14

КАК ВЫЖИТЬ В НЕСЧАСТНОМ БРАКЕ, НЕ ПРИБЕГАЯ К ИЗМЕНАМ?	211
Измена! Измена!	

Вопрос 15

МУЧАЕТ «ЧУДОВИЩЕ С ЗЕЛеныМИ ГЛАЗАМИ». ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?	227
Ревность	

Вопрос 16

ДОКТОР, А ПРАВДА, ЧТО НОВЫЙ ВИРУС — УБИЙЦА СЕКСА?	240
COVID-19 vs SEX	

Вопрос 17

МНЕ НУЖЕН СЕКС! НО КОМУ НУЖНА Я?	252
Рискованное сексуальное поведение или промискуитет?	

Вопрос 18

У МЕНЯ ВИЧ. КАК ОТКРЫТЬ УЖАСНУЮ ТАЙНУ ПАРТНЕРУ?	262
ВИЧ vs SEX	

Вопрос 19

Я СТАЛА ЖЕРТВОЙ. ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?	273
Сексуальное насилие	

СОДЕРЖАНИЕ

Вопрос 20

ХОЧЕТСЯ НОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ,
КАК МНЕ УГОВОРИТЬ ЖЕНУ НА ЭТО? 289
Анальный секс

Вопрос 21

А ЕСЛИ НЕЛЬЗЯ, НО ХОЧЕТСЯ, ТО МОЖНО? 302
БДСМ

Вопрос 22

КУННИЛИНГУС СПАСЕТ НАШ БРАК? ВЫ ШУТИТЕ? 314
Оральный секс

Вопрос 23

МУЖ ПРЕДЛАГАЕТ «ТРОЙНИЧОК».
А ЕСЛИ Я НЕ ХОЧУ, ЧТО ДЕЛАТЬ? 326
Порнозависимость

Вопрос 24

НОВЫЙ ЯЗЫК ЛЮБВИ? ВЫ СЕРЬЕЗНО?
ЭТО ЖЕ ОПАСНО! 347
Секстинг

Вопрос 25

ДОКТОР, ТОЛЬКО ЧЕСТНО, РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ? 358
Синдром маленького пениса

Заключение

ПРО ЧТО КНИГА «СЕКС В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ»? 375

*С благодарностью к моей жене Елене
за вдохновение, любовь и поддержку
в написании этой книги.*

ВВЕДЕНИЕ

Пролог

Я вошел в приемную и удивился. Стол, за которым сидела моя помощница Вера, пустовал. Оглянувшись, я обнаружил ее сидящей на шкафу под потолком. Она тяжело дышала, обняв колени. Ее лицо было мертвенно бледным, а испуганные глаза смотрели сквозь меня.

— Доброе утро, Вера! На вас лица нет! Как будто привидение увидели. С вами все в порядке?

Помощница слегка кивнула и покосилась на дверь моего кабинета.

— У вас посетители, Андрей Николаевич! — выдавила она из себя и судорожно сглотнула слюну, побледнев еще больше.

— Неужели сама Смерть с Косой пришла на сеанс? — хотел я пошутить, но передумал. Глаза у помощницы расширились, она открыла рот, не издав ни звука.

— Все это, конечно, очень странно, — сказал я, двигаясь к своему кабинету.

В последний момент я обернулся:

— Будьте добры, налейте мне кофе. Заодно отвлекитесь, подвигаетесь, у нас сегодня длинный рабочий день.

Я взялся за ручку двери.

— Прощайте! — раздался тихий голос Веры.

«Очень странные дела», — подумал я. Войдя в кабинет, я замер от изумления.

Лев с огромной гривастой головой сидел в моем кресле, положив мощную лапу на подлокотник. Пасть его была раскрыта, обнажая гигантские желтые клыки, между которыми свисал язык величиной с лопату. Огромные кошачьи глаза смотрели не моргая. Внутри меня слабо пискнул инстинкт самосохранения: «А вдруг он голоден?» Гость был не один. На диване для клиентов томно развалилась огромная львица. Вытянув переднюю лапу, она внимательно осматривала огромные когти с розовым маникюром. Я чуть не вздрогнул от неожиданности, когда львица скосила взгляд в мою сторону и утробным голосом промурлыкала:

— Я вас более крупным представляла.

Лев тут же подхватил:

— В наших краях тоже встречают «по одежке», Док! Гляжу, вы костлявый, боюсь, мои сородичи сочли бы вас неаппетитным!

— Левушка, что за шутки! Мы же по серьезному вопросу.

В голосе львицы заиграла сталь.

— Да, дорогая! — лев со смущенным видом заерзал и виновато поднялся. — Ваше кресло? Извините, места тут маловато.

— Ничего страшного, — я попытался улыбнуться и включиться в работу. В психотерапии врачи часто используют юмор, чтобы снизить градус напряжения клиента. — В начале сеанса пары обычно чувствуют дискомфорт, а шутки помогают его ослабить.

— Это точно, Док! Я реально очкую! — подтвердил лев. Львица закатила глаза и вздохнула.

Я плюхнулся в кресло. Тревога, бушевавшая внутри все это время, вдруг предложила сдавленным голосом:

— Может выпьете чаю или кофе?

— Спасибо! Но давайте сразу к делу! — выпалил лев. Его спутница кивнула и легонько махнула хвостом.

Самец воспринял это как сигнал к действию и ринулся в атаку:

— Она говорит, я ее не удовлетворяю! А я стараюсь! Только мне не всегда хочется!

Тут уже резко вступила она:

— Конечно! Задерживаться допоздна на работе, пить пиво с друзьями, играть на компьютере хочется, а удовлетворять свою партнершу не хочется?

Его морда вытянулась, а пышная грива моментально увяла, как роза на сильном морозе. Львица гневно смотрела на него, в ее глазах пылали костры святой инквизиции.

Обстановка явно накалилась, нужно было незамедлительно направить беседу в конструктивное русло:

— Тише, тише, прошу вас. Сейчас все спокойно обсудим.

Я нагнулся к селектору и нажал кнопку связи с помощницей. На другом конце никто не ответил. «Остался без кофе», — с сожалением подумал я и продолжил:

— Давайте общаться в максимально спокойной и доброжелательной обстановке, как взрослые люди.

Внезапно с улицы донесся невообразимый шум. Взвыли многочисленные сирены, кто-то неразборчиво орал в мегафон. Где-то совсем рядом, над зданием, громко застрекотал вертолет.

— Да что такое творится? Обычно у нас очень тихо.

Входная дверь с жутким грохотом повалилась на пол, внутрь ввалились люди в камуфляже и наставили оружие на сладкую парочку.

— Стоять, ни с места! Мордами на пол! Лапы за спину!

В оцепенении я наблюдал, как моих клиентов ловко опутывают густой сеткой и волокут к выходу. В дверях стояла растрепанная помощница и смотрела на происходящее с ужасом.

Я хотел было спросить, что происходит, но... проснулся в холодном поту.

— Левушка, что не спишь? — сонным голосом спросила жена.

— Страшный сон приснился, — прошептал я, — про семейную пару львов на приеме. Львица жаловалась, что лев ее не удовлетворяет. Бред какой-то.

— Ты же знаешь, у зверей таких проблем не бывает, — добавила она, — спи, мой сладкий!

— И я о том же, приснится же такая чушь! Извини, что разбудил. Я поцеловал ее и вскоре заснул.

Проснувшись поутру, я благополучно забыл странный сон и стал собираться на работу. Я еще не знал, что вспомню о нем при создании книги, которую совсем не планировал писать! Все вышло совершенно случайно.

Сон становится явью

В один прекрасный день издательство «Бомбора» предложило написать статью для сборника, посвященного различным психологическим синдромам. В тот момент я размышлял о крайне неприятной сексологической проблеме у мужчин — синдроме ожидания сексуальной неудачи. Так проблема стала темой статьи и помогла возродить полузабытую идею.

Я давно хотел подробнее рассказать о том, что наше сексуальное поведение во многом определяется биологическими механизмами. Эти механизмы схожи у всех животных, но человеческое поведение сильнее других зависит от психологических и социальных факторов. Статья стала неким трамплином к созданию книги. А мой фантастический сон про львиную парочку на приеме оказался очередным доказательством того, что я двигаюсь в правильном направлении. Так было и в выборе профессии, и сейчас, при написании этой книги.

Мой жизненный путь сопровождался удивительными и неожиданными поворотами. Например, врачом я хотел стать столько, сколько

себя помню. Но совсем не собирался заниматься сексологическими проблемами у семейных пар. Да что там, когда-то, много лет назад, работая на скорой помощи, а после в реанимации, я даже не планировал становиться психиатром и психотерапевтом. И вот, в книге сплелись две нити. Первая — это моя жизнь со взлетами и падениями, крутыми поворотами, странными снами и фантастическими мечтами. А вторая — мой профессиональный путь врача — уникальная возможность встречаться и взаимодействовать с десятками тысяч пациентов и их родственников. Лечить, учить, наблюдать за их судьбами. Это, безусловно, меняло меня на протяжении 35 лет работы в медицине. А пять совершенно непохожих врачебных специальностей (терапия, анестезиология-реаниматология, наркология, психиатрия, психотерапия), которые я за это время изучил и освоил на практике, дали свой неоценимый и разнообразный опыт.

Теперь у меня есть возможность поделиться этим опытом с вами. Показать яркие иллюстрации из областей семейной психотерапии и врачебной сексологии. Провести к здоровью и благополучию тем путем, который прошли мои пациенты и я сам.

Для кого эта книга?

1. Для тех, кто хочет познакомиться ближе как с научной, так и с практической стороной моей профессии — сексологии.

Эта книга позволит вам:

- Понять, какие проблемы могут возникнуть в интимных отношениях. С чем сексолог часто сталкивается в своей работе, а с чем крайне редко.
- Узнать, что происходит в кабинете семейного психотерапевта и врача-сексолога. Страшно ли там? О чем там говорят? И вообще, чего ожидать от психотерапии?