

Г. С. КОЧАРЯН

**ЭРОГЕННЫЕ СТИМУЛЫ
И
СЕКСУАЛЬНОСТЬ**

Харьков

2017

УДК 616.69+618.17+159.931/.936+616.89-008.442

ББК 57.01+57.05

К 75

Рецензенты:

Козидубова В. М. – доктор мед. наук, профессор, зав. каф. психиатрии ХМАПО;

Шестопалова Л. Ф. – доктор психол. наук, профессор, зав. отделом мед. психологии ГУ «Институт неврологии, психиатрии и наркологии НАМН Украины»

Рекомендовано к изданию Ученым советом Харьковской медицинской академии последипломного образования МЗ Украины (протокол № 2 от 24.02.2017 г.)

Кочарян Г. С.

К 75 Эрогенные стимулы и сексуальность / Г. С. Кочарян. – Харьков : Изд. Рожко С. Г., 2017. – 152 с.
ISBN 978-966-97497-2-7

В книге глубоко и всесторонне охарактеризованы эрогенные воздействия, которые стимулируют половое влечение, сексуальное возбуждение и сексуальную активность. Речь идет о тактильных (эрогенные зоны), визуальных (зрительных), аудиальных (слуховых), ольфакторных (обонятельных) и феромонных стимулах. Также представлены современные данные о сексуальных фантазиях и их функциях. Приведена разрабатываемая автором концепция эрогенных сенсорных систем человека и ее понятийный аппарат.

Для врачей, психологов, физиологов, фармакологов, культурологов, социологов, этнографов, антропологов; преподавателей и студентов высших учебных заведений и курсов, где проводится подготовка названных специалистов; образованных людей, интересующихся вопросами современной сексологии.

УДК 616.69+618.17+159.931/.936+616.89-008.442

ББК 57.01+57.05

ISBN 978-966-97497-2-7

© Кочарян Г. С. (G. S. Kocharyan, M.D., Ph.D., D.Sc.), 2017

EROGENOUS STIMULI AND SEXUALITY

The book written by M.D., Ph.D., D.Sc., Professor of the Department of Sexology, Medical Psychology, Medical and Psychological Rehabilitation of Kharkov Medical Academy of Post-Graduate Education, member of the Russian Academy of Natural History Garnik S. KOCHARYAN profoundly and comprehensively characterizes erogenous effects that stimulate libido, sexual arousal and sexual activity. It deals with tactile (erogenous zones), visual, auditory, olfactory (smell) and pheromone stimuli. Also modern data on sexual fantasies and their functions are presented. The concept of human erogenous sensory systems, developed by the author, and its apparatus are described.

For doctors, psychologists, physiologists, pharmacologists, culturologists, sociologists, ethnographers, anthropologists; professors and students of higher medical schools and courses, where the above specialists are trained; for educated people, who take an interest in problems of modern sexology.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Большую роль в жизни человека играют эрогенные сенсорные стимулы, которые активируют его либидо, сексуальное возбуждение и сексуальную активность. Это касается тактильных (эрогенные зоны), визуальных (зрительных), аудиальных (слуховых), ольфакторных (обонятельных) и феромонных стимулов, а также сексуальных фантазий. Книга, основывающаяся на современных данных по этой проблеме, состоит из 5 глав. В первой главе представлена разрабатываемая автором концепция эрогенных сенсорных систем человека, ее терминологический аппарат, а также данные о воздействии различных визуальных эрогенных стимулов на мужчин и женщин. Во второй главе приведены данные о запахах и аудиальных стимулах, оказывающих влияние на сексуальную сферу человека. В третьей главе даны определения эрогенных зон, их классификации, сведения о различных генитальных и экстрагенитальных эрогенных зонах, представлены сведения о специальных исследованиях относительно рейтинга чувствительности разных эрогенных зон у мужчин и женщин. Четвертая глава посвящена ознакомлению с информацией о влиянии феромонов на сексуальную привлекательность и социосексуальное поведение. В пятой главе приведены современные данные о частоте (вне и во время сексуальной активности) и содержании сексуальных фантазий, зависимости этих фантазий от пола, возраста, сексуальной ориентации (гетеросексуальной и гомосексуальной), расы (европеоидной и негроидной), уровня тестостерона, характерологических особенностей и взглядов личности, культурологических полоролевых стереотипов. Представлены сведения об их функциях, диагностической значимости и коррекции нежелательных фантазий. Приведены результаты клинических наблюдений автора и его научных исследований об использовании фантазий пациентами с сексуальными дисфункциями.

ГЛАВА 1

ВИЗУАЛЬНЫЕ (ЗРИТЕЛЬНЫЕ) ЭРОГЕННЫЕ СТИМУЛЫ

1.1. Концепция эрогенных сенсорных систем

В настоящее время существует такое понятие как «эрогенная зона». «Эрогенная зона (от греческого ἔρως [эрос, «любовь»] и английского – genous, производного от греческого – γενής – genes – «рожденный») является областью человеческого тела, имеющей повышенную чувствительность, стимуляция которой может генерировать сексуальную реакцию, такую как релаксация, возникновение сексуальных фантазий, сексуальное возбуждение и оргазм [19].

Следует отметить, что к эрогенным зонам относят участки кожи и слизистых оболочек. Однако известно, что эрогенное влияние может быть оказано не только воздействием на кожу или слизистую оболочку, но также через орган зрения, слуха, обоняния и вомероназальный орган, воспринимающий воздействие феромонов. Поэтому мы предлагаем термин «эрогенная сенсорная система» (ЭСС), а также разрабатываемую нами концепцию ЭСС, которая учитывает все вышеизложенные возможности эрогенных воздействий. По нашему мнению, в рамках этой концепции следует говорить о визуальной, аудиальной, ольфакторной, вомероназальной и тактильной ЭСС. Однако этим перечень ЭСС не исчерпывается. Как известно, эрогенным действием обладают эротические/сексуальные фантазии, воспоминания, сновидения. В связи с этим можно говорить и о существовании интрацеребральной ЭСС. К понятийному аппарату концепции ЭСС также следует отнести такие термины, как «внутрисистемное взаимодействие» и «межсистемное взаимодействие». Эффекты влияния отдельных эротических стимулов взаимодействуют в пределах одной ЭСС, усиливая или, наоборот, ослабляя суммарный эрогенный эффект. Кроме того, различные ЭСС взаимодействуют между собой. Поэтому возникает необходимость в исполь-

зовании еще одного термина – «системно-структурный анализ общего эрогенного эффекта».

Каждая из ЭСС состоит из следующих компонентов: эрогенных стимулов соответствующей модальности, органа, воспринимающего эти стимулы, афферентных проводящих сенсорных путей, передающих стимулы в структуры головного мозга, которые (эти структуры) также являются компонентом ЭСС, где происходит обработка полученной информации. В случае интрацеребральной ЭСС имеет место определенная специфика. Из вышеизложенного следует, что эрогенные зоны являются лишь частью тактильной ЭСС.

1.2. Визуальные эрогенные стимулы

Зрительные стимулы способны оказывать выраженное эротизирующее воздействие. В иерархии стимулов они стоят на втором месте после тактильных. Считалось, что визуальные стимулы возбуждают мужчин больше, чем женщин. Это, в частности, подтверждалось исследованиями Kinsey и соавт. [32; 33], а также данными, приводимыми В. И. Здравомысловым [1], согласно которым 77 женщин из 400 (почти 20%) никогда не видели мужских половых органов. 144 женщины были равнодушны к виду обнаженных мужей, только у 64 это вызывало возбуждение, которое у 16 женщин было сильным. Более того, 66 женщинам вид обнаженного мужа был неприятен, а двум даже противен.

А. М. Свядоц [8, с. 20-21] также отмечает большую реакцию на визуальные эротические стимулы мужчин по сравнению с женщинами. Он сообщает: «Вид привлекательных женщин вызывает у мужчин половое возбуждение в 2 раза чаще, чем вид интересных мужчин у женщин. Эротические открытки или рисунки вызывают реакцию у большинства мужчин и лишь у немногих женщин. Вид обнаженных женских половых органов обычно возбуждает мужчину, и наоборот, вид обнаженных мужских половых органов не вызывает эротической реакции у половины женщин, многим из них он даже неприятен и тормозит половое возбуждение».

Обсуждая данные Kinsey и соавт. [32; 33] по этой проблеме, Р. Крукс и К. Бауэр [5] отмечают, что они отражают несколько социальных влияний: большую культурно-социальную запретность такого поведения для женщин в тот период времени, когда проводилось это исследование, большую возможность мужчин в те времена «войти во вкус» к такого рода стимулам. К этому еще добавляют тот факт, что «многие женщины находят старые порнофильмы и видео, специально сделанные в угоду мужчинам, оскорбительными по духу и жестокими, и поэтому они не могут считать их для себя источником сексуального возбуждения» (Striar & Bartlik, 2000)».

Исследования с использованием аппаратов для записи физиологического функционирования, сообщают Р. Крукс и К. Бауэр [5], выявили большое сходство физиологической реакции мужчин и женщин на визуальную эротику (Murnen & Stokton, 1997; Rubinsky et al., 1987). Данные исследований 90-х гг. прошлого столетия свидетельствуют о том, что когда сексуальное возбуждение определяется в результате самоотчетов, а не при использовании физиологических устройств, женщины, в отличие от мужчин, менее склонны сообщать о своем сексуальном возбуждении в ответ на визуальную эротику (Koukounas & MacCabe, 1997; Mosher & Maclan, 1994). Объяснить полученные результаты, вероятно, можно тем, что они отражают устойчивость культурных влияний. Так, женщины неохотно признают сексуальное возбуждение при просмотре эротических фильмов. Помимо этого, это может быть результатом гораздо более сложного определения женщинами сексуального возбуждения в своем теле по сравнению с мужчинами. Можно говорить и о возможности сочетания этих двух факторов [5].

Г. Д. Уилсон [11], ссылаясь на обзор R. C. Rosen и J. G. Beck [43], также информирует, что при лабораторных исследованиях между мужчинами и женщинами (самоотчеты о возбуждении, изучение физиологических ответов на различные варианты эротических стимулов) были выявлены незначительные различия. Несомненно, что если угово-

ритель женщин рассматривать подобные материалы, то они способны возбуждаться изображениями откровенной сексуальной активности, а романтические любовные истории не являются обязательной предпосылкой возбуждения.

В связи с дискуссией вокруг данной проблемы, приведем некоторые данные, которые говорят о некоторых различиях и сходствах в реакции женщин и мужчин на сексуальные зрительные стимульные материалы. Так, отмечается, что внешность мужчины не имеет для женщины первостепенного значения. Однако представление, будто женщины вообще не реагируют на визуальные стимулы, не соответствует истине. Правда, женские реакции слабее мужских: вид обнаженного человека противоположного пола вызывает сексуальное возбуждение у 80% мужчин и лишь у 25% женщин. Но это различие скорее качественное, чем количественное: возбуждение женщин отчасти зависит от наличия у них сексуального опыта, а также от характера стимульных материалов: грубая, примитивная порнография, которая импонирует мужчинам, у многих женщин вызывает нравственный и эстетический протест. Это касается и реакции на обнаженные гениталии: мужчину чаще всего возбуждает вид женских гениталий, а женщину вид мужских – не всегда, особенно если она девушка [по 2].

Также отмечается, что мужчины больше реагируют на визуальные стимулы и/или порнографию, хотя в настоящее время все меняется. Некоторые женщины теперь чувствуют себя достаточно свободными, чтобы интересоваться сексуально возбуждающими объектами. Двадцать лет назад мог появиться случайный мужчина-стриптизер, но это сочли бы шуткой, рассчитанной на девиц легкого поведения. Сейчас программы, подобные Чиппендэйлзу, собирают огромные аудитории, и многие женщины с удовольствием отмечают, что физически привлекательные мужчины приводят их в восторг [4].

В литературе приводятся и другие данные, свидетельствующие о том, что сексуально откровенные материалы оказывают неоднозначное воздействие на мужчин и жен-

щин. В этой связи Г. Д. Уилсон [11, с. 27–28] сообщает следующее.

1. Мужчины больше, чем женщины, заинтересованы в выискивании и рассматривании недвусмысленных изображений секса. Женщины обычно отклоняют возможности посмотреть порнографию, за исключением случаев, когда они чувствуют себя в исключительной безопасности (особенно в компании любимого мужчины).

2. Мужчин больше, чем женщин, привлекает изображение анонимного, механического, анатомического, похотливого и группового секса, особенно сцены, где женщины молоды и подвергаются насилию, унижительному обращению или другим образом используются как чисто сексуальный объект. Для женщин более интересны сцены, ориентированные на романтику, любовные переживания и личные отношения.

3. Визуальная порнография явно интереснее мужчинам; женщин обычно в большей степени привлекает звуковая или письменная информация (особенно детальные описания участников и их взаимоотношений). Вероятно, это отражает обычно большую зрительно-пространственную ориентацию мужчин по сравнению с предпочтительно вербально-семантическим восприятием женщин [27].

Как считает D. Symons [50], основное различие между полами заключается в степени заинтересованности порнографией, готовности смотреть ее и в отношении к ней. Подчеркивается, что данные лабораторных исследований с участием волонтеров интерпретировать трудно, так как добровольцы-женщины обычно сами ищут эту возможность и поэтому меньше, чем мужчины, характеризуют свой пол в целом. Выражается уверенность, что большинство женщин предпочтет чтение любовной романтики просмотру порнографии. При этом отмечается, что они испытывают отвращение к определенным типам порнографии, даже если последние имеют свойство возбуждать их при просмотре. В качестве примера называют изображение насильственного секса, приводящего к оргазму.

Также отмечается, что существуют серьезные различия при выборе сексуального партнера между лесбиянками и гетеросексуальными женщинами. В частности, визуальные сексуальные стимулы гораздо важнее для «розовых», в отличие от женщин-гетеросексуалов, которые по старинке «любят ушами». Некоторые исследования также свидетельствуют, что лесбиянки придают меньше значения некоторым особенностям внешности, например, они меньше разделяют стандарты красоты, бытующие в обществе, и чаще отдают предпочтения людям с более полной фигурой [по 2].

Мы всегда с осторожностью относимся к резким изменениям в оценках того или иного явления. Поэтому сейчас мы лишь приводим взгляды различных авторов по этой проблеме. Даже если меньшая реакция на эротические визуальные стимулы женщин по сравнению с мужчинами объясняется сугубо культуральными факторами, то этим ни в коем случае нельзя пренебрегать. Более того, возникает вопрос «Если женщины также реагируют на зрительные стимулы, как и мужчины, то почему, в отличие от них, в большинстве случаев даже женщины, длительно состоящие в браке, для достижения готовности к половому акту нуждаются в проведении предварительного периода?». Последний фактор, кстати, имеет отношение к физиологии (биологии). По нашему мнению, попытки полностью отрицать биологическое влияние пола человека на его реакции на эротические/сексуальные стимулы являются малоперспективными и в конечном счете бесплодными.

Интерес представляют и сведения, которые свидетельствуют о том, как на мужчин и женщин эротически воздействуют части тела партнера противоположного пола.

Профессор психологии из Северной Каролины (США) R. M. Montoya (Р. М. Монтойя) [40] изучил значимость различных частей тела (и не только) для физической привлекательности партнера. В частности, он хотел определить, какие части тела являются наиболее важными для мужчин и женщин при выборе партнера противоположного пола. Он составил список из 21 пункта как для мужчин, так и для

женщин (см. ниже). Только один из указанных признаков не относился к зрительной системе восприятия (голос).

Автор отмечает, что эмпирические и кросс-культурные исследования показывают, что некоторые части тела особенно важны для прогнозирования здоровья. В серии знаковых этнографических исследований, направленных на понимание сексуального поведения человека, он называет исследования Ford и Beach (Форд и Бич) [22], которые утверждали, что в разных культурах люди во всем мире отдают предпочтение здоровому виду глаз, губ, кожи и лица. При этом речь идет о полных губах. Авторы утверждают, что эти ориентиры позволяют предсказывать здоровье человека.

C. S. Ford, F. A. Beach, [22] не одиноки в своем мнении, что глаза, губы и кожа – критические предикторы (прогностические факторы) состояния здоровья. Исследования флюктуаций лицевой асимметрии также свидетельствуют о связи между здоровьем и состоянием глаз, губ и кожи. A. P. Moller и соавт. [39] выявили, что у разных видов более выраженная лицевая асимметрия связана с уменьшением выживаемости и числа потомков.

R. M. Montoya [40], ссылаясь на литературные данные, сообщает, что некоторые проблемы со здоровьем оказывают негативное воздействие на лицевую симметрию, а также на глаза, губы и кожу [38; 52]. Так, паразитарные инвазии влияют на качество кожи и цвет лица [25], а экстремальные температуры и загрязняющие вещества на внешний вид и функции глаз, губ и кожи [41].

Опираясь на данные других авторов, R. M. Montoya [40] также отмечает, что проблемы, с которыми сталкиваются женщины в процессе эволюции, – необходимость найти партнера, который бы смог защитить ее и ее детей от хищников и обеспечить их ресурсами [16; 18].

Предполагалось, что разные части тела могут способствовать решению этих задач. Предикторами (прогностическими параметрами) способности мужчины обеспечить свою партнершу и ее потомство является рост и телосложение [28]. Согласно A. Mazur и соавт. [37], рост обеспечи-

вает физическое преимущество в физической конфронтации с противниками. Рост также связан с двумя другими факторами, важными для успеха при физических конфронтациях, а именно, мышечной массой и силой [29]. Как и следовало ожидать, американские женщины предпочитают высоких, физически крепких, спортивных мужчин [17; 31].

Другой фактор, продолжает R. M. Montoya [40], который положительно влияет на способность мужчины обеспечить свою партнершу и ее потомство, – прочность/крепость верхней части тела. Женщины демонстрируют явное предпочтение «V-форме» телосложения у мужчин [34; 54].

C. M. Renzetter, D. J Curran [42] предполагают, что крепость верхней части тела является адаптивной при противостоянии и защите от крупной добычи. Они утверждают, что части тела, которые лучше всего прогнозируют способность защищаться от хищников, – руки, грудная клетка и плечи.

Продолжая обсуждение данной проблемы, R. M. Montoya [40] отмечает, что мужчины придают большое значение трем предикторам женского тела – молодости, здоровью и фертильности (плодовитости) [51]. Так как физические сигналы предоставляют важные наблюдаемые доказательства репродуктивной способности женщин, мужчины-предки развили предпочтение по отношению к тем из них, которые «сообщают» эти сигналы. Мужчины, которые не проявляли предпочтения этим атрибутам, оставляли бы меньше потомства, чем те, кто это делал. В результате мужчины предпочитают те части тела женщины, которые лучше всего отражают ее репродуктивные способности [15; 26; 36; 50].

Эмпирические данные свидетельствуют о том, что некоторые конкретные части тела являются прогностическими признаками репродуктивного потенциала. R. M. Montoya [40] сообщает, что D. Singh и R. K. Young [48] утверждали о наличии прямой связи между фертильностью женщины и ее ягодицами и бедрами. На первом этапе они обследовали студентов мужского пола, которые определяли рейтинг женских фигур (по восприятию их возраста, привлекатель-

ности, состоянию здоровья и желательности для краткосрочных и долгосрочных отношений), отличающихся по массе тела, соотношению талии к бедрам (a waist-to-hip ratio; WHR) и размеру груди. (WHR является частным от деления окружности талии на окружность бедер. – *Примечание автора.*) Женские фигуры со стройными телами, низкими показателями WHR и большой грудью были оценены как наиболее привлекательные и женственные, здоровые и желательные для случайных и долгосрочных романтических отношений. На втором этапе ранжировались женские фигуры с аналогичными массами тела и WHR, но отличающиеся шириной бедер и размерами груди. В результате женские фигуры с большой грудью и узкими бедрами были оценены как наиболее молодые, привлекательные и желательные для случайных и долгосрочных романтических отношений. Кажется, что большие размеры тела, высокое значение WHR и широкие бедра обуславливают восприятие женской фигуры как выглядящей старше, непривлекательнее и являющейся менее желательной для романтических отношений. Авторы сообщают, что предположение, согласно которому только физические особенности, сигнализирующие о фертильности женщин, воспринимаются мужчинами как привлекательные и предпочитаемые, побудило многих исследователей к изучению роли груди, ягодиц, ширины таза (бедер), общего количества жира и его распределения по телу, а также WHR в определении привлекательности женщин и к рассуждениям на эту тему. Определять WHR рекомендуют следующим образом (см. рис.1).

Также отмечается, что при определении WHR талию измеряют в самой узкой части между ребрами и подвздошным гребнем, бедра – на уровне максимального выступания ягодиц. WHR представляет собой именно соотношение этих размеров [по 7].

Эволюционный психолог Девендра Сингх (D. Singh) [44], профессор психологии университета штата Техас, сообщил, что у мужчин, также как и у самцов других видов, в ходе эволюции должно было закрепиться предпочтение жен-

щин с такими внешними данными, которые ассоциируются с высокой плодовитостью.

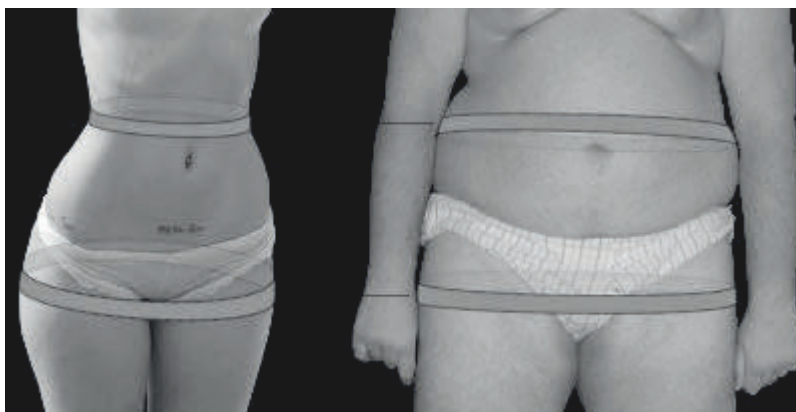


Рисунок 1. Определение WHR. У худого человека (левая часть рисунка) талия может быть измерена в самом узком месте, в то время как у человека с полной талией (правая часть рисунка) она может быть измерена приблизительно на один дюйм [14] выше пупка. Окружность бедер измеряется на уровне самой широкой части ягодиц (левая часть рисунка), и на уровне больших трохантеров (правая часть рисунка)

Один из весьма надежных показателей женского здоровья и фертильности – это WHR. Биометрические исследования показали, что данный показатель достоверно свидетельствует о репродуктивном статусе и репродуктивных возможностях женщины, а также о состоянии ее здоровья. Типичные показатели WHR колеблются у женщин от 0,67 до 0,80, а у мужчин – от 0,80 до 0,95 [46].

То, что WHR является хорошим показателем здоровья и фертильности женщины, также объясняет такое сильное различие между WHR у мужчин и женщин. В серии наблюдений D. Singh нашел очевидные доказательства того, что мужчины стабильно отдают предпочтение женщинам, чья WHR лежит в определенных пределах. Победительницы конкурса «Мисс Америка» в 1923-1987 гг. имели WHR, равный 0,72-0,69 [44]. У девушек с обложек «Playboy» в 1955-1965 гг. и в 1976-1990 гг. значения WHR в течение всех этих лет находились в пределах 0,68-0,71. Как среди девушек с обложек, так и среди победительниц конкурсов красоты с годами отмечалась тенденция к большей стройности, но WHR оставалось примерно на том же уровне. Даже у зна-

менитой модели Твигги, чье имя стало синонимом тонкой фигуры, WHR было равно 0,73. В исследованиях, где мужчин просили оценить привлекательность серии схематических рисунков женских фигур, они, как правило, называли лучшей фигуру, соответствующую нормальному весу с WHR=0,70 [44].

Такие результаты были справедливы не только для мужчин студенческого возраста, но и для представителей мужского пола в возрасте от 25 до 63 лет, представителей разных профессий, мужчин с различным уровнем дохода и жизненным опытом. Афроамериканцы и индонезийцы, которым предъявляли подобные рисунки, имели сходные предпочтения [45; 47]. Хотя практически во всех исследованиях средним предпочитаемым выбором была фигура с нормальным весом и WHR=0,70, в ряде случаев фигуры с таким значением WHR выбирались из категорий женщин с повышенным или пониженным весом (см. рис. 2).

О том, что WHR является важным атрибутом женской привлекательности свидетельствуют и результаты исследований других авторов [24; 30].

До начала пубертатного периода у мальчиков и девочек WHR имеет очень сходные значения. После наступления пубертата половые гормоны обуславливают различия в местах преимущественного отложения жира у мужчин и женщин [44; 47]. Действие тестостерона у мужчин вызывает накопление жира в области живота и подавляет его накопление в области бедер и ягодиц. У женщин за счет действия эстрогена накопление жира в области живота подавляется, а в области бедер и ягодиц – стимулируется. Мужской тип жира, называемый «андроидным», легко мобилизуется на покрытие затрат и исчезает при регулярных физических нагрузках.

Женский тип жира, получивший название «гиноидный жир», резистентен к мобилизации, что «подогревает» бурное развитие диет и комплексов упражнений для женщин. Гиноидный жир возник как энергетический резерв для беременности и года последующей лактации.

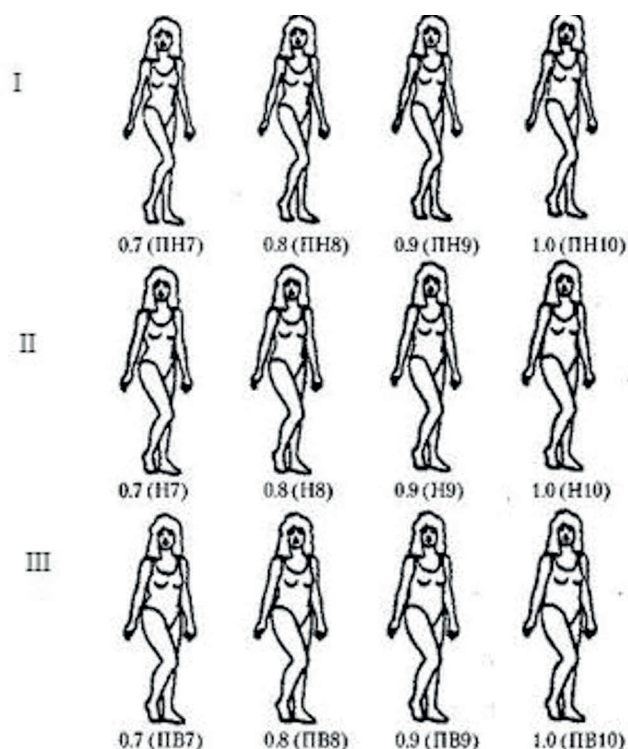


Рисунок 2. Схематические фигуры, изображающие три весовые категории: пониженный вес (I), нормальный вес (II) и повышенный вес (III). Под каждой фигурой указан WHR и буквы «пн», «н» или «пв», обозначающие весовую категорию.

(Перепечатано из «The adaptive significance of female physical attractiveness: Role of waist-to-hip ratio» by D. Singh, из Journal of Personality and Social Psychology, 65, Fig. 2, p. 298. (c) 1993 by American Psychological Association; используется с разрешения Американской психологической ассоциации [по 7])

Поскольку ребенок должен постоянно получать питательные вещества, а для наших предков типичным было чередование голодных и сытых периодов, запасы гиноидного жира стали «аварийным» источником энергии, что помогло справиться с данной проблемой. Оказывается, женщины не могут достичь полового созревания, пока не накопят около 14 кг гиноидного жира. Более того, если запасы этого жира у взрослой женщины снизятся и станут меньше 14 кг, у нее прекратятся овуляции.

Существуют изолированные культурные группы, в которых источники питания скудны или в лучшем случае непостоянны. Здесь предпочитают массивных женщин и в целом игнорируют WHR. Это справедливо для бедного земледельческого племени Матсигенка в Перу (Yu & Shepard,

1998) и народа хадза, живущего в Танзании и промышленяющего собирательством (Wetsman & Marlowe, 1999). Эти находки подтверждают версию, что предпочтения фигур, подобно другим врожденным предрасположенностям, модифицируются у определенных групп людей. В условиях голода показатель $WHR=0,7$ также свидетельствует о большей фертильности, чем $WHR=0,9$, но вес в данном случае важнее. Если голод является постоянной угрозой, предпочтение всегда будет отдаваться самым полным женщинам репродуктивного возраста. Когда умеренное количество еды доступно постоянно и нет угрозы голода, при оценке женской фигуры, наряду с весом тела, начинает учитываться WHR . Достоверность оценки женской фигуры при помощи WHR , продемонстрированная на примере подавляющего большинства прошедших тест мужчин, может указывать на достаточное в целом количество еды. Если нет проблем с едой, то наиболее надежным внешним признаком фертильности является WHR . Безусловно, для проверки этой гипотезы необходимо провести еще больше кросс-культурных исследований и разделить возникшие в ходе эволюции предпосылки, онтогенетические факторы и индивидуальный/культурный опыт [по 7].

Д. Сингх (D. Singh, 1995) определял и WHR , предпочитаемое женщинами. Он выявил, что женщины обычно предпочитают мужчин с $WHR = 0,90$, имеющих вес, находящийся в пределах нормы. Чтобы сравнить относительную важность дохода и физической привлекательности при выборе женщиной полового партнера, рисунки мужских фигур сопровождалась информацией о доходе и социальном положении (D. Singh, 1995). При изучении взаимного влияния физической привлекательности и финансового статуса выяснилось, что эти два фактора практически равны по значимости. Женщины могут предпочитать мужчин с WHR между 0,90 и 1,00, так как это – показатель хорошего здоровья. Женщины хотят иметь полового партнера, который был бы не только обеспеченным, но и обладал бы признаками хорошего здоровья, потому что они желают врожденной предрасположенности своих детей к хорошему

здоровью, а кроме того, хотят иметь добытчика, который останется таковым, а не заболеет и не умрет [по 7].

Приведем соотношение объемов талии и бедер у некоторых реальных и идеальных женщин [по 3] (см. табл. 1).

Таблица 1.

Соотношение талии и бедер у некоторых реальных и идеальных женщин [по 3]

Реальные и идеальные женщины	WHR
Венера Милосская	0,7
«Обнаженная» Рубенса	0,7
Кукла Барби	0,7
Леди Диана	0,7 (61/87)
Джейн Рассел	0,68 (63/92)
Деми Мур	0,72 (66/91)
Урсула Лидере	0,68 (60/87,5)
Синди Кроуфорд	0,69 (58/84)
Клаудиа Шиффер	0,67 (62/92)
Мерилин Монро	0,61 (56/91,5)
Брижит Бардо	0,66 (58,5/89)

В мае 2007 г. R. M. Montoya [40] собрал группу из 138 чел. – студентов Университета Северной Каролины (56 лиц мужского пола и 82 – женского), которые приняли участие в исследовании. Все участники были гетеросексуальны, а их возраст находился в диапазоне от 18 до 28 лет (M = 19,40; SD = 2,43). Каждый из участников получил список, содержащий названия частей тела. В список также были включены масса тела, мышечный тонус, мышечная масса и голос. Каждый из 21 признака оценивался в соответствии со следующей 5-ти бальной шкалой: 1 – нет мнения (no opinion), 2-3 – слегка соблазнительный (slightly desirable), 3-4 –

отчасти соблазнительный (somewhat desirable), 5 – очень соблазнительный (very desirable). Перед оценкой названных признаков давалась следующая инструкция: «Пожалуйста, очень тщательно обратите внимание на каждый пункт следующего списка. Насколько желательно для вас иметь идеальную версию частей тела, перечисленных ниже, присутствующих у вашего идеального партнера?»

Список состоял из следующих элементов: руки, ягодицы, грудная клетка (грудь), подбородок, состояние (цвет) кожи лица, глаза, ноги, мышечная масса, мышечный тонус, кисти рук, рост, бедра, стопы, губы, плечи, живот, кожа, зубы, голос и масса тела.

Рейтинг указанных элементов по пятибалльной системе, имеющий отношение к женщинам, для мужчин оказался следующим (указан в порядке уменьшения):

1. Груды (Breasts) – 4,13	11. Голос (Voice) – 3,61
2. Ягодицы (Buttocks) – 4,09	12. Губы (Lips) – 3,60
3. Ноги (Legs) – 4,04	13. Рост (Height) – 3,54
4. Вес (Weight) – 4,00	14. Мышечный тонус (Muscle tone) – 3,53
5. Бедра (Hips) – 3,98	15. Кисти (Hands) – 3,32
6. Зубы (Teeth) – 3,87	16. Мышечная масса (Muscle size) – 3,29
7. Глаза (Eyes) – 3,77	17. Стопы (Feet) – 3,02
8. Состояние (цвет) кожи лица – 3,68	18. Шея (Neck) – 2,95
9. Кожа (Skin) – 3,64	19. Руки (Arms*) – 2,95
10. Живот (Stomach) – 3,62	20. Плечи (Shoulders) – 2,82
	21. Лодыжки (Ankles) – 2,70

*Примечание: arms (англ.) – часть руки от плеча до запястья, не включая кисть руки.

Рейтинг указанных элементов по пятибалльной системе, имеющий отношение к мужчинам, для женщин оказался следующим (указан в порядке уменьшения):

1. Мышечный тонус (Muscle Tone) – 3,87	11. Губы (Lips) – 3,44
2. Зубы (Teeth) – 3,84	12. Живот (Abdomen) – 3,46
3. Грудная клетка (Chest) – 3,84	13. Руки (Arms) – 3,43
4. Кожа (Skin) – 3,79	14. Голос (Voice) – 3,37
5. Рост (Height) – 3,78	15. Кисти рук (Hands) – 3,34
6. Глаза (Eyes) – 3,78	16. Ноги (Legs) – 3,27
7. Вес (Weight) – 3,78	17. Плечи (Shoulders) – 3,23
8. Мышечная масса (Muscle size) – 3,73	18. Бедра (Hips) – 2,76
9. Ягодицы (Buttocks) – 3,68	19. Шея (Neck) – 2,71
10. Состояние (цвет) кожи лица – 3,60	20. Стопы (Feet) – 2,65
	21. Лодыжки (Ankles) – 2,28

Сводная таблица сексуальной привлекательности мужчин и женщин друг для друга представлена ниже.

Table 2.

Preferences for Body Parts by Sex
(Предпочтения частей тела в зависимости от пола) [40]

Body Part	Male	Male participants		Female	Female participants		Gender difference	r (136)	P
	Rank	M	SD	Rank	M	SD			
Chest	1	4.13	1.01	3	3.84	0.83	1.79		.07
Buttocks	2	4.09	0.95	9	3.68	0.95	2.45		<.05*
Legs	3	4.04	1.00	16	3.27	1.03	4.33		<.05*
Weight	4	4.00	0.95	7	3.78	0.84	1.42		.15
Hips	5	3.98	0.90	18	2.76	1.24	6.32		<.05*
Teeth	6	3.87	0.88	2	3.84	0.96	0.19		.84
Eyes	7	3.77	1.22	6	3.78	1.24	-0.05		.95
Facial Complexion	8	3.68	1.06	10	3.60	0.98	0.46		.64
Skin	9	3.64	1.12	4	3.79	0.84	-0.92		.35
Abdomen	10	3.62	1.14	12	3.46	1.06	0.80		.42
Voice	11	3.61	1.03	14	3.37	1.00	1.33		.18
Lips	12	3.60	0.97	11	3.44	1.06	0.89		.37
Height	13	3.54	1.00	5	3.78	0.93	-1.45		.14
Muscle tone	14	3.53	1.05	1	3.87	0.79	-2.14		<.05*
Hands	15	3.32	1.20	15	3.34	1.09	-0.10		.91
Muscle development	16	3.29	1.06	8	3.73	0.84	-2.68		<.05*
Feet	17	3.02	1.02	20	2.65	1.21	1.87		.06
Neck	18	2.95	1.11	19	2.71	1.10	1.23		.22
Arms	19	2.95	0.99	13	3.43	1.03	-2.73		<.05*
Shoulders	20	2.82	1.01	17	3.23	1.03	-2.25		<.05*
Ankles	21	2.70	1.09	21	2.28	1.24	2.02		<.05*

Note. Scores range from 1 (no opinion) to 5 (very desirable) *p < .05. (Примечание. Результаты в диапазоне от 1 (мнение отсутствует) до 5 (очень соблазнительная) *p < 0,05.)

Примечание-перевод: chest – грудь/грудная клетка, buttocks – ягодицы, legs – ноги, weight – вес, hips – бедра, teeth – зубы, eyes – глаза, facial complexion – состояние (цвет) кожи лица, skin – кожа, abdomen – живот, voice – голос, lips – губы, height – рост, muscle tone – тонус мышц, hands – кисти, muscle development – развитие мышц, feet – стопы, neck – шея, arms – кисти рук, shoulders – плечи, ankles – лодыжки; rank – ранг.

Таким образом, наиболее предпочитаемыми частями тела были: грудь/грудная клетка, вес, зубы, ягодицы и глаза; в то время как наименее предпочитаемыми частями тела были лодыжки, стопы, шея, подбородок и плечи. При определении предпочтений в зависимости от пола, для мужчин более предпочтительными были ноги, бедра, ягодицы и лодыжки. Женщины чаще, чем мужчины, отдавали предпочтение общему мышечному тону, общему развитию мышц, рукам и плечам.

Также проводился факторный анализ. Первый фактор (признаки фертильности) содержит шесть пунктов и относится к тем частям тела, которые ассоциируются с женской фертильностью (например, бедра, ноги, ягодицы и талия). Второй фактор – генеральный фитнес (general fitness) (общая физическая подготовленность организма человека) связан с теми факторами, которые указывают на общий уровень фитнеса индивида. Третий фактор (черты, свидетельствующие о силе) объединяет части тела, связанные с силой верхней части тела и физической подготовкой.

Четвертый фактор (признаки здоровья) относится к тем частям тела, которые связаны с общим состоянием здоровья. Пятый фактор (признаки, не указывающие на состояние здоровья) ассоциируется с теми частями тела, которые не имеют четких медицинских или фитнес-ассоциаций. Было выявлено, что в то время как мужчины предпочитали фертильность и черты, не связанные со здоровьем, женщины предпочитали общую физическую подготовленность организма и признаки, указывающие на силу, больше, чем мужчины. Как и ожидалось, половые

различия по отношению к восприятию признаков здоровья не были значительными. Проведенные дополнительные статистические исследования все же показали, что как мужчины, так и женщины выразили большее предпочтение чертам, которые свидетельствуют о здоровье по сравнению с теми чертами, которые о нем не свидетельствуют.

Обсуждая результаты проведенного им исследования, R. M. Montoya [40] отмечает, что оно поддерживает утверждение, согласно которому мужчины и женщины имеют как сходства, так и различия в предпочтениях идеального партнера. Это исследование показало, что (а) существует универсальный интерес к частям тела, которые являются прогностическими для здоровья, (б) женщины предпочитают части тела, связанные со здоровьем и общей физической подготовленностью организма (overall fitness), (в) мужчины предпочитают части тела, связанные со здоровьем и фертильностью женщин, (г) мужчины и женщины выразили большее предпочтение частям тела, связанным со здоровьем по сравнению с теми частями тела, которые с ним не связаны.

Эти результаты, продолжает автор, согласуются с более ранними исследованиями предпочтений, согласно которым как мужчины, так и женщины выражают предпочтение частям тела, которые являются предикторами здоровья. Предполагается, что женщины предпочитают части тела, ассоциирующиеся с доминированием и силой, а мужчины – части тела, связанные с фертильностью и молодостью. Кроме того, полученные данные согласуются с данными S. Franzoi и M. E. Herzog [23], которые выявили, что мужчины и женщины отдавали предпочтение физическому состоянию, талии, грудной клетке / груди идеального партнера.

В заключение R. M. Montoya [40] сообщает, что, несмотря на влияние культуры на восприятие тех или иных частей тела (в том числе талии, бедер, грудной клетки/груди), вполне вероятно, что половые различия пред-

почитаемых частей тела соответствуют в разных культурах [22].

Интерес представляют собой следующие данные, касающиеся зрительного восприятия женщин мужчинами [13]. Отмечается, что интерес мужчин к пышным женским ягодицам связан не с объемом этой части тела, а с изгибом позвоночника. Исследователи выяснили, что мужчинам больше всего нравятся женщины, спина которых находится под углом в 45 градусов относительно ягодиц. Такой угол в первобытном обществе позволял представительницам женского пола работать даже на последних месяцах беременности, не рискуя повредить спину. Поэтому мужчинам было выгоднее выбирать их в качестве спутниц жизни.

Результаты нового исследования представлены в журнале *Evolution and Human Behaviour*. Психолог Дэвид Льюис (David Lewis) и его коллеги [35] выяснили, что пышные ягодицы для мужчин скорее маскируют реальную причину привлекательности – изогнутый позвоночник. Ученые показали 300 мужчинам силуэты женщин с позвоночником, имеющим различную степень изгиба, и попросили оценить их привлекательность (рис. 3). Наибольшую симпатию у респондентов вызвали женщины с изгибом спины под углом в 45,5 градуса. Подробный анализ результатов опроса показал, что эти пристрастия не являются побочным продуктом привлекательности пышных ягодиц. Ученые уверены в эволюционной природе таких пристрастий. «Дело в том, что такой изгиб позволял первобытным женщинам сдвигать центр тяжести тела назад относительно бедер во время беременности, когда он существенно смещается вперед. Это крайне важное преимущество: без такого изгиба давление на бедра вырастает почти на 800 процентов, что практически обездвиживает беременную и повышает риск травм», – утверждает Льюис. Напротив, женщины с изогнутой спиной могли искать пищу даже в последние месяцы беременности и рожать многих детей без риска повредить спину. Со временем общественная польза от таких особенностей анато-

мии сделала их сексуально привлекательными для мужчин. Угол в 45 градусов является золотой серединой. Он помогает двигаться и не подвергает женщин риску возникновения позвоночных грыж и хронических болей в спине. Поэтому была выдвинута гипотеза, что мужчины обладают обусловленным эволюцией предпочтением женщин с поясничным изгибом, потому что теоретически оптимальная степень данного изгиба для женщин является такой, которая минимизирует угрозы здоровью, связанные с гиполордозом и гиперлордозом. Мы предположили, заявляют авторы исследования, что мужчины должны обладать развитым предпочтением женщин с углом поясничного изгиба, максимально далеким от угроз возникновения декомпенсации. Ортопедическая медицинская литература указывает, что этот угол приблизительно составляет 45,5 градусов [21]. По словам Льюиса, любителей объемных женских ягодичек нередко на самом деле притягивает изогнутая спина. «Они направляют свое внимание на зад, но получают информацию о позвоночнике, не зная, что их мозг занимается именно этим. Впрочем, возможно и то, что мужчин привлекает одновременно изогнутая спина и пышная пятая точка. Чтобы это понять, необходимы дальнейшие исследования», – резюмирует ученый [13].

Другое исследование [10; 49; 53], которое было проведено в Университете Британской Колумбии в Ванкувере [Vancouver's University of British Columbia] (Канада) социологом Джессикой Трейси (Jessica Tracy) и аспирантом-психологом [graduate student] Алексом Беоллом [Alex Beall], изучало влияние выражение лица и поз мужчин и женщин на сексуальную привлекательность. Всего в исследовании участвовало 1041 чел. Исследование проводилось в два этапа. На первом экспериментатор показал около 100 участникам исследования фотографии одного и того же представителя противоположного пола в четырех позах: 1. Счастье [Happiness] (улыбается). 2. Гордость [Pride] (с поднятыми руками над головой). 3. Стыд [Shame]

(с опущенными глазами). 4. Нейтральная [Neutral] (смотрит прямо перед собой) (рис. 4).

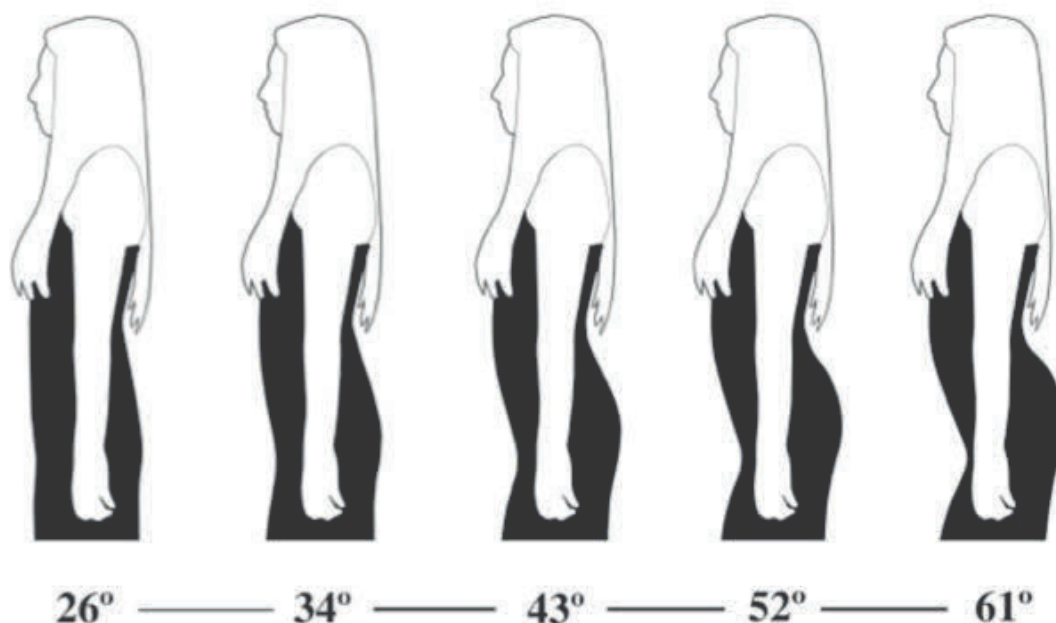


Рисунок 3. Схема полной серии стимулов [35]

Участникам было предложено оценить привлекательность по шкале от одного до девяти, где девять свидетельствовало о наибольшей привлекательности. На втором этапе участникам эксперимента были показаны фотографии онлайн. Добровольцы были разделены на три категории. Первую группу составили 340 канадских студентов (средний возраст 20 лет), которым был показан набор из 40 фотографий лиц противоположного пола. Во вторую группу вошло 120 взрослых североамериканцев (средний возраст 39 лет), каждому из которых было показано 40 фотографий мужчин и 40 фотографий женщин. Третья группа состояла из 400 студентов, которым показали тот же набор фотографий, что и взрослым. Эти фотографии были разделены на те же четыре категории. Участники исследования должны были оценить привлекательность людей на фотографиях. Во всех случаях мужчины оценивали «счастливых» женщин высоко – более 5 баллов по этой шкале. «Гордые» женщины были оценены в среднем

на один-два пункта ниже и как самые низкие по рейтингу среди фотографий, представленных в интернете.



Рисунок 4. Фотографии женщин и мужчин в четырех позах, выражающие разные эмоциональные состояния [по 49]

Женщины постоянно оценивали «гордых» мужчин наиболее высоко, давая им от четырех до пяти баллов. «Счастливых» мужчин они оценивали на один пункт ниже. Более молодые женщины оценивали «счастливых» мужчин ниже, в то время как старшие женщины, как правило, оценивали «счастливых» и «стыдящихся» (смущающихся) мужчин одинаково, а «нейтральных» мужчин – ниже. Исследователи предположили, что «стыд» воспринимается привлекательно представителями обоих полов, так как выражает уважение к социальным нормам.

Важно отметить, что в этом исследовании изучалось первое впечатление о сексуальной привлекательности лиц противоположного пола. Участников не спрашивали, считают ли они, что представленные кандидаты могут стать хорошими партнерами или супругами, так как ученые хотели узнать инстинктивную реакцию на плотскую сексуальную привлекательность. Исследователи объясняют, что согласно эволюционной теории женщин привлекает проявление гордости у мужчин, так как это предпола-

гает статус, компетенцию и способность содержать партнера и детей. Гордость подчеркивают типично мужские физические черты, такие как размер верхней части тела и мускулатура, которые являются наиболее привлекательными для женщин физическими характеристиками мужчин.

Также результаты исследования можно объяснить социокультурными нормами. Предыдущие исследования показали, что улыбка ассоциируется с отсутствием влияния, что соответствует традиционным гендерным нормам «покорной и уязвимой женщины», но не соответствует образу «сильного молчаливого мужчины». Также в некоторых исследованиях утверждалось, что счастье характерно для женского выражения лица.

В целом, результаты исследования отражают традиционные нормы, связанные с половой принадлежностью, и культурные ценности, которые появились, развились и поддерживались на протяжении всей истории, по крайней мере, в западной культуре. Демонстрация стыда ассоциируется с осознанием социальных норм и умиротворенным поведением, что вызывает доверие у других. Это может объяснить привлекательность проявления стыда у обоих полов, так как мужчины и женщины предпочитают партнера, которому можно доверять.

Ученые из университета Небраски-Линкольна (University of Nebraska-Lincoln) выяснили, что в первую очередь подавляющее большинство мужчин смотрят не на лицо, а на фигуру женщины. В ходе исследования 65 участникам эксперимента предложили просмотреть 30 фотографий 10-ти молодых женщин. При помощи специального устройства удалось проследить за движением глаз участников, в результате чего выяснилось, что мужчины задерживают взгляд на груди, талии и бёдрах, а между тем на лице их внимание особо не заостряется. Интересно, что и женщины, принимавшие участие в эксперименте, как правило, фиксировали свое внимание на фигурах соперниц, игнорируя при этом их лица. Большой интерес у мужчин вызывали фигуры классических про-

порций, напоминающие песочные часы, а «плоские» фигуры популярностью не пользовались. Ведущий автор исследования Сара Джервис (Sarah Gervais) считает, что у мужчин просто вошло в привычку обращать внимание именно на эти части женского тела [12].

В связи с вышеизложенным, однако, следует обратить внимание на тот факт, что даже если фигура женщины будет идеальной, но затем выяснится, что у нее некрасивое лицо, то это может значительно снизить суммарное эрогенное воздействие.

Внимания также заслуживают следующие данные [6; 9; 20]. По словам палеонтологов, ключевую роль в определении привлекательности мужчины для противоположного пола играют размеры части лица, расположенной между ртом и бровями. Исследования, проведенные Музеем естественной истории, показали, что в подростковом возрасте часть лица от губ до бровей по-разному развивается у мужчин и женщин. У мужчин расстояние между бровями и верхней губой меньше, из-за чего рот у них смотрится крупнее, щеки – шире, а брови – отчетливее. Однако, в отличие от других черт лица, эту разницу невозможно объяснить тем, что мужчины крупнее женщин. Исследователи полагают, что данные черты у мужчин развились в результате эволюции, поскольку они выглядят более мужественно (рис. 5).

Доктор палеонтологии Элеанор Уэстон, сотрудница музея, изучила 68 мужских и 53 женских черепа, которые хранятся в Уитуотерстрендском университете в ЮАР. Она рассказывает: «Мы делим расстояние между бровями и верхней губой на ширину лица. Чем меньше полученное значение, тем более мужественным выглядит лицо». «Вряд ли можно объяснить чем-то иным, почему в ходе эволюции у мужчин лица оказались короче и шире. Вероятно, женщины просто находят их более привлекательными».

Одновременно с тем, что лица мужчин стали короче и шире, менее заметными стали клыки, и поэтому мужчины стали выглядеть менее устрашающе и более привлека-

тельно для противоположного пола. По словам мисс Уэстон, необходимо продолжать исследования, однако, по данным первоначального анализа фотографий, список самых мужественных знаменитостей возглавляет актер Уилл Смит.



Рисунок 5. Привлекательность мужского лица [по 20]

По результатам измерений десятка самых мужественных мужчин последовательность оказалась следующей:

1. Уилл Смит (Will Smith).	6. Брэд Питт (Brad Pitt).
2. Питер Андре (Peter Andre).	7. Дэвид Бекхэм (David Beckham).
3. Джастин Тимберлейк (Justin Timberlake).	8. Джонни Депп (Johnny Depp).
4. Лайам (Liam McGough) из шоу «Большой брат».	9. Кейн Уэст (Kanye West).
5. Тьерри Анри (Terri Anri).	10. Зигги (Ziggy Lichman) из шоу «Большой брат».

В заключение следует отметить, что, как следует из приведенных выше данных, различные зрительные стимулы, связанные с представителями одного пола, могут по-разному эрогенно воздействовать на представителей другого пола.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здравомыслов В. И., Анисимова З. Е., Либих С. С. Функциональная женская сексопатология. – Алма-Ата: Казахстан, 1985. – С. 271.
2. Кочарян Г. С. Визуальные и феромонные стимулы и их влияние на сексуальную сферу человека: дискуссия // Здоровье мужчины. – 2012. – №1 (40). – С. 32–36.
3. Кочарян Г. С. Половые феромоны человека (новейшая сексология). – Х.: ХНУ им. В. Н. Каразина, 2005. – 270 с.
4. Коэн Дэвид. Язык тела во взаимоотношениях / Пер. с англ. – Киев: Изд-во «София», 1997. – 112 с.
5. Крукс Р. Баур К. (Crooks R., Baur K.) Сексуальность / Пер. с англ. – СПб.: Прайм–ЕВРОЗНАК, 2005. – 480 с.
6. Мужская привлекательность: верны ли расчеты? – URL: http://salon.izum.ua/articles/muzhskaya-privlekatelnost-verny-li-raschety_10684 (дата обращения: 14.10.2015).
7. Палмер Джек, Палмер Линда. Эволюционная психология. Секреты поведения Homo sapiens. – URL: http://evolution.powernet.ru/library/evolution_psychology.html (дата обращения: 29/09/2015)/).
8. Свядоц А. М. Женская сексопатология. 5 изд., перераб. и допол. – Кишинев: Штиинца, 1991. – 184 с.
9. Сексуальная привлекательность мужчины зависит от формы лица. – URL: <http://www.medcentre.com.ua/articles/Seksualnaya-privlekatelnost-mujchiny-zavisit-38735> (дата обращения: 28.09.2015).
10. Счастливые мужчины менее привлекательны для женщин. 24.05.2011. – URL: <http://www.infoniac.ru/news/Schastlivye-muzhchiny-menee-privlekatel-ny-dlya-zhenshin.html> (дата обращения: 14.09.2015).
11. Уилсон Г. Д. (Wilson G. D.) Психология сексуального возбуждения мужчины // Импотенция: Интегрированный подход к клинической практике: Пер. с англ. / Под ред. А. Грегуара, Дж. П. Прайора. – М.: Медицина, 2000. – С. 24–37.

12. Ученые выяснили, куда в первую очередь смотрят мужчины. – URL: http://censor.net.ua/news/258299/uchenye_vyuasnili_kuda_v_pervuyu_ochered_smotryat_mujchiny (дата обращения: 14.09.2015).
13. Ученые по-новому объяснили привлекательность пышных женских ягодиц. 5 марта 2015. – URL: <http://lenta.ru/news/2015/03/04/spineandbutt/> (дата обращения: 14.09.2015).
14. Brown J. E., Potter J. D., Jacobs D. R., Kopher R. A., Rourke M. J., Barosso G. M., Hannan P. J., Schmid L. A. Maternal Waist-to-Hip Ratio as a Predictor of Newborn Size: Results of the Diana Project // *Epidemiology*. 1996. – 7 (1). – P. 62–66.
15. Buss D. M. *The evolution of desire: Strategies of human mating*. – New York: Basic Books, 2004.
16. Buss, D. M., Barnes, M. Preferences in human mate selection // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1986. – 50. – P. 559–570.
17. Buss D. M., Schmitt D. P. Sexual strategies theory: A contextual evolutionary analysis of human mating // *Psychological Review*. – 1993. – 100 (2). – P. 204–232.
18. Ellis B. J. The evolution of sexual attraction: Evaluative mechanisms in women // J. Barkow, L. Cosmides, & J. Tooby (Eds.). *The adapted mind* New York: Oxford University Press, 1992. – P. 267–288.
19. Erogenous zone. From Wikipedia, the free encyclopedia. – URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Erogenous_zone (date of reference: 02.09.2015).
20. Facial attraction: how sexual choices shaped the face. – URL: http://www.world-science.net/othernews/070813_face.htm (date of reference: 14.10.2015).
21. Fernand R., Fox, D. E. Evaluation of lumbar lordosis: A prospective and retrospective study // *Spine*. – 1985. – 10 (9). – P. 799–803.
22. Ford C. S., Beach F. A. *Patterns of sexual behavior*. – New York: Harper & Row, 1951.
23. Franzoi S. L., Herzog M. E. Judging physical attractiveness: What bodily aspects do we use? // *Personality and Social Psychology Bulletin*. – 1987. – 13. – P. 19–33.

24. Furnham A., McClelland A., Omer L. A cross-cultural comparison of ratings of perceived fecundity and sexual attractiveness as a function of body weight and waist-to-hip ratio // *Psychology, Health and Medicine*. – 2003. – 8. – P. 219–230.
25. Gangestad S. W., Thornhill R., Yeo R. A. Facial attractiveness, developmental stability, and fluctuating asymmetry // *Ethnology and Sociobiology*. – 1994. – 15. – P. 73–85.
26. Geary D. C., Vigil J., Byrd-Craven J. Evolution of human mate choice // *Journal of Sex Research*. – 2004. – 41 (1). – P. 27–42.
27. Gillian P., Frith C. Male-female differences in response to erotica // Cook M., Wilson G. D. (eds.). *Love and attraction: an international conference*. – Oxford: Pergamon Press, 1979.
28. Graziano W., Brothen T., Berscheid E. Height and attraction: Do men and women see eye-to-eye? // *Journal of Personality*. – 1978. – 46. – P. 128–145.
29. Haldene J. B. S. *On being the right size*. – New York: Oxford University Press, 1985.
30. Henss Ronald. Waist-to-hip ratio and female attractiveness. Evidence from photographic stimuli and methodological considerations // *Personality and Individual Differences*. – 2000. – 28. – P. 501–513.
31. Jackson L. A. *Physical appearance and gender: Sociobiological and sociocultural perspectives*. – Albany: State University of New York Press, 1992.
32. Kinsey A. C., Pomeroy W. B., Martin C. E., Gebhard P. H. *Sexual behavior in the human female*. – Philadelphia: Saunders, 1953. – 842 p.
33. Kinsey A. C., Pomeroy W. B., Martin C. E. *Sexual behavior in the human male*. – Philadelphia: Saunders, 1948. – 804 p.
34. Lavrakas P. J. Female preferences for male physique // *Journal of Research in Personality*. – 1975. – 9. – 324–334.
35. Lewis D.M.G., Russell E. M., Al-Shawaf L., Buss D. M. Lumbar curvature: a previously undiscovered standard of attractiveness // *Evolution and Human Behavior* – 2015. – 36 (5). – P. 345–350.

36. Li N. P., Bailey J. M., Kenrick D. T., Linsenmeier J. A. The necessities and luxuries of mate preferences: Testing the trade-offs // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2002. – 82 (6). – P. 947–955.
37. Mazur A., Mazur J., Keating C. Military rank attainment of a West Point class: Effects of cadets' physical features // *American Journal of Sociology*. – 1984. – 90. – P. 125–150.
38. Mitton J. B., Grant M. C. Associations among protein heterozygosity, growth rate, and developmental homeostasis // *Annual Review of Ecological Systems*. – 1984. – 15. – P. 497–499.
39. Moller A. P., Soler M., Thornhill R. Breast asymmetry, sexual selection and human reproductive success // *Ethology and Sociobiology*. – 1995. – 16. – P. 207–219.
40. Montoya R. M. Gender similarities and differences in preferences for specific body parts // *current research in social psychology*. – 2007. – Volume 13, No.11. – P. 133–144 (electronic journal). – URL: <http://www.uiowa.edu/~grpproc/crisp/crisp.html> (date of reference: 15.09.2015).
41. Parson P. A. Fluctuating asymmetry: An epigenetic measure of stress // *Biological Review*. – 1990. – 65 (2). – P. 131–145.
42. Renzetter C. M., Curran D. J. *Women, men and society: The sociology of gender*. – Boston: Allyn and Bacon, 1989.
43. Rosen R. C., Beck J. G. *Patterns of sexual arousal: psycho-physiological processes and clinical applications*. – New York: Guilford Press, 1988.
44. Singh Devendra. Adaptive Significance of Female Physical Attractiveness: Role of Waist-to-Hip Ratio // *Journal of Personality and Social Psychology* 1993. – Vol. 65, No. 2. – P. 293–307.
45. Singh D. Ideal female body shape: Role of body weight and waist-to-hip ratio // *International Journal of Eating Disorders*. – 1994. – 16 (3). – P. 283–288.
46. Singh D. Female judgement of male attractiveness and desirability for relationships: Role of waist-to-ip ratio and financial status // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – 69 (6). – P. 1089–1101.

47. Singh D., Luis S. Ethnic and gender consensus for the effect of waist-to-hip ratio on judgement of women's attractiveness // *Human Nature*. – 1995. – 6 (1). – P. 51–65.
48. Singh D., Young R. K. Body weight, waist-to-hip ratio, breasts, and hips: Role in judgments of female attractiveness and desirability for relationships // *Ethology and Sociobiology*. – 1995. – 16. – P. 483–507.
49. Smiling men less attractive to women: study. – URL: <http://www.cbc.ca/news/technology/smiling-men-less-attractive-to-women-study-1.1066058> (date of reference: 27.09.2015).
50. Symons D. *The evolution of human sexuality*. – New York: Oxford University Press, 1979.
51. Thiessen D., Gregg B. Human assortative mating and genetic equilibrium: an evolutionary perspective // *Ethology and Sociobiology*. – 1980. – 1. – P. 111–140.
52. Thornhill K., Sauer K. P. Genetic size effects on the fighting ability of sons and daughters and mating success of sons in a scorpionfly // *Animal Behavior*. – 1992. – 43. – P. 255–264.
53. Tracy J. L., Beall A. T. Happy guys finish last: the impact of emotion expressions on sexual attraction // *Emotion*. – 2011. – 11 (6). – P. 1379–1387.
54. Wiggins J. S., Wiggins N., Conger J. Correlates of heterosexual somatic preference // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1968. – 10 (1). – P. 82–90.

ГЛАВА 2

ЗАПАХИ И АУДИАЛЬНЫЕ (СЛУХОВЫЕ) СТИМУЛЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ АКТИВИРУЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СЕКСУАЛЬНУЮ СФЕРУ

2.1. Эрогенные запахи

Запахи играют большую роль в жизни человека. В одном из супермаркетов Америки был проведен необычный эксперимент. На прилавок выложили несколько упаковок совершенно одинаковых колготок. Часть из них слегка сбрызнули духами. В результате ароматизированные колготки раскупили за несколько минут, а остальные так и остались лежать. При проведении опроса покупательницы уверяли, что у тех колготок, которые они выбрали, более приятный цвет и лучшее качество. Ни одна из них так и не сказала о запахе – никто просто не понял, что именно заставило сделать такой выбор [3].

О сильном воздействии ароматов на людей было известно уже очень давно. Около 7000 лет назад научились выделять пахучие вещества. Ароматы изготавливали и широко использовали в Древнем Риме, Аравии, Индии, Месопотамии, Греции и Китае. Но особо славился этим Древний Египет. С помощью различных ароматов дезинфицировали воздух, готовили ванны и ароматизировали белье, душистыми веществами растирались и употребляли их внутрь для лечения различных недугов, их добавляли в напитки и пищу, использовали при проведении религиозных церемоний, для погружения людей в состояние транса. Благовония являлись неотъемлемой частью «арсенала» египтянок. Известно, что знаменитая Клеопатра активно использовала душистые масла и ежедневно принимала ароматические ванны. Вполне возможно, что именно поэтому ей удавалось покорять таких искушенных мужчин, как Марк Антоний и Юлий Цезарь. Она просто знала, как делать и применять ароматы. Используют это знание и сегодня. Например, мудрые и рациональные

японцы специально разбрызгивают на предприятиях аромат мяты. Согласно исследованиям, он увеличивает производительность труда. А вот в офисах предпочитают лимон, так как считается, что этот запах помогает сосредоточиться и сокращает число различных ошибок. Англичане используют различные ароматизаторы с запахом моря в помещениях для переговоров. Этот аромат снимает раздражение и напряжение, увеличивает деловую активность и благотворно влияет как на мужчин, так и на женщин [3].

Запахи играют большую роль в сексуальной аттракции. Одна женщина в связи с этим написала следующее: «Скорее всего, секс пахнет для каждого человека по-разному. Это могут быть возбуждающие феромоны, витающие в воздухе, или запах морского бриза, уносящего в страстное лето любви. Мне кажется, что любовь пахнет тем, что возбуждает. Для кого-то – это духи любимого человека, для кого-то – запах кожи (ведь у каждого он свой). Лично я очень чувствительна к запахам, часто нюхаю мужа и получаю удовольствие. Для меня запах его кожи, волос – это аромат любви, и я не спутаю его ни с каким другим!» [12].

В восприятии ароматов задействованы две эрогенные сенсорные системы (ЭСС) – обонятельная и вомероназальная, связанная с воздействием феромонов. Большую роль с давних времен придавали пахучим веществам животного и растительного происхождения, которые способны стимулировать сексуальность. В прошлом веке научились получать синтетические аналоги этих веществ. К душистым веществам животного происхождения, оказывающим позитивное воздействие на сексуальность, относятся следующие.

2.1.1. Амбра. Амбра родом из Древнего Рима, где дамы из высшего света соблазняли этим ароматом легионеров. Впрочем, ее происхождение совсем не изысканно, экстракт амбры получают из кишечных выделений кашалота. Исторически ее добывали на берегах Австралии и Индийского океана. До того, как получить из нее афродизиак,

амбру нужно долго вымачивать в соленой воде. Чем больше она будет там находиться, тем ценнее аромат. В настоящее время амбру умеют синтезировать, и теперь она входит в состав самых дорогих духов. Говорят, что чистый аромат амбры напоминает запах земли, табачного дыма и смолы [2]. Духов, в состав которых входит только амбра, просто не существует. С другой стороны, мало какие дорогие духи обходятся вовсе без нее [3].

2.1.2. Мускус получают из мускусной железы оленей кабарги, обитающих в Тибете, предгорьях Гималаев, Корее, в Восточной Сибири и на Сахалине. К сожалению, добыть его возможно, только убив животное. Чтобы этого не делать, ученые также научились синтезировать этот запах в лабораториях. Он удивительно возбуждающий, стойкий и чувственный. Однако натуральный мускус до сих пор используется в баснословно дорогих французских духах, но можно купить масло мускуса и нанести его на кожу перед свиданием [2; 3].

2.1.3. Цибетин (другие названия – циветта, сивет) – древнейший ингредиент чувственных благовоний и парфюмерии, известный еще во времена царя Соломона. Цибетин – продукт животного происхождения, влияющий на поведение, физиологическое и эмоциональное состояние особей противоположного пола. Пахучее вещество цибетин вырабатывается железами виверры или циветты – млекопитающего хищника, обитающего преимущественно в северной Африке и Азии, а также в саваннах и лесах Центральной и Южной Америки [14].

Несмотря на то что многие парфюмеры используют сегодня синтетический цибетин, селективная парфюмерия остается верна традициям и применяет только натуральный секрет хищника. В естественной природе животное, стремясь освободиться от излишков собственной секреции, трется о крупные камни. С этих камней путем соскабливания и собирается цибетин. Если животное содержится в неволе, пахучее вещество выскабливается непосредственно с него. Известно, что в природе одним животным в течение года выделяется не более 40-50 г цибетина.

Животные же, которые заперты в тесные клетки, периодически впадают в ярость и тогда выделяют секрет в большом количестве [14].

Натуральный цибетин, представляющий собой вещество, напоминающее мазь, при обработке спиртом становится жирной жидкостью с острым аммиачным запахом, но в разведенном виде он достаточно приятен и имеет сходство скорее с цветочным ароматом, нежели с животным. В сочетании с другими составляющими, использующимися в парфюмерии, цибетин становится генератором весьма притягательного эффекта – экзальтирующего оттенка животного тепла и чувственности, при этом его запах кажется более нежным по сравнению с запахом мускуса. Раньше в качестве афродизиака цибетин наносили на грудь и шею, сейчас он используется в парфюмерии как фиксатор во многих духах, преимущественно сладких, пряных, эротических [14]. Отмечается, что цибетин оказывает сильное стимулирующее воздействие на половое влечение у мужчин [17].

2.1.4. Кастореум (бобровая струя) – секрет парных мешочков бобра, который относится к ароматическим веществам животного происхождения. Различают два сорта бобровой струи: бобровая струя европейского бобра (син. русского или сибирского) и бобровая струя канадского бобра (син. американского). В 1954 г. З. С. Кацнельсон и И. И. Орлов установили, что бобровая струя – это не железы, так как она не имеет железистой структуры, а парные, с сильно выраженной складчатостью эпителиальные мешочки грушевидной формы с морщинистой поверхностью. Эпителиальные мешочки наполнены желтовато-зеленоватым веществом и издают сильный мускусный запах. Их «протоки» открываются в мочеполовой препуциальный проток у самцов и в преддверие влагалища у самок [по 24].

Бобровая струя была издавна известна как средство с высокими лечебными достоинствами. Однако самым большим преимуществом бобровой струи считалась её способность влиять на половые функции. Поэтому бобро-

вая струя в некоторых странах была настолько востребованной, что бобры оказались на грани исчезновения. К примеру, в Латвии в 70-е годы 19 века был убит последний бобр. Состав бобровой струи удалось досконально изучить не так давно. Было выяснено, что в ней содержатся ценные компоненты: бензиловый спирт, ацетофенон, гваякол, салициловая, коричная и бензойная кислота, стероиды. Основными пахучими компонентами бобровой струи является борнеол и п-этилфенол. Желтоватая маслянистая струя имеет резкий дегтярный запах и запах кожи, похожий на аромат свежей ивовой коры. Она имеет чрезвычайную стойкость. Так как это вещество обладает эротическим потенциалом, оно с успехом применяется в парфюмерии для создания чувственных, терпких и стойких духов [30]. Отмечается, что, бобровая струя, также как и цибетин, оказывает выраженное стимулирующее воздействие на сексуальное влечение мужчин [17].

В 2000 г. в Европе был получен синтетический заменитель бобровой струи. Была найдена химическая формула вещества, которое по запаху было близко мускусному запаху бобровой струи. Однако добытая химическим путем бобровая струя не применяется при лечении каких-либо заболеваний, так как оказывает вредное влияние на организм [1].

К душистым веществам растительного происхождения, оказывающих положительное влияние на сексуальную сферу, относятся:

2.1.5. Иланг-иланг. Его получают из цветов дерева кананги, растущего в жарких островных районах Азии (Филиппины, Индонезия). Аромат иланг-иланга приторный и дурманящий. Считается, что он способен раскрепостить любую, даже самую холодную женщину и возбудить фантазию равнодушного мужчины. Те, кто увлекается ароматерапией, часто носят маленькую аромалампу с каплей иланг-иланга на шнурке на шее. Estee Lauder добавила его в одни из самых роскошных своих духов «Amber Ylang Ylang» [2]. В Индонезии существует древний обычай усыпать ложе молодоженов лепестками иланг-иланга.

Считается, что эфирное масло этого цветка усиливает половое влечение, делает мужчину более щедрым на ласки [11]. Также сообщается, что этот соблазняющий, дурманящий, сладкий аромат раскрепощает чувственность, создает эротическое настроение и усиливает сексуальное влечение женщин и потенцию мужчин [3]. На Филиппинах масло иланг-иланга дарили новобрачным в качестве свадебного подарка [12].

2.1.6. Жасмин. Этот запах тоже хорошо известен с самых древних времен. Масло жасмина получают из его цветков. Существует более 300 разновидностей жасмина. Произрастает этот кустарник преимущественно в тропическом или теплом климате. Для получения одного килограмма духов требуется более пяти миллионов цветков жасмина. Потому сейчас преимущественно используют его синтетический аналог. Тонкий, пьянящий, нежный аромат мгновенно поднимает настроение, устраняет неприятные запахи, привлекает мужчин и помогает женщине почувствовать себя привлекательной и желанной. Не даром масло жасмина называют «царским» [2; 3]. Очень явно этот аромат ощущается в духах «*Agua Allegoria Jasminoria*» Guerlain [2] (Guerlain [Герлен, Герлэн] – один из старейших в мире домов парфюмерии, основанный в 1828 г. Пьером Франсуа Паскалем Герленом. С 1994 г. исключительное право на использование бренда Guerlain принадлежит корпорации Louis Vuitton Moet Hennessy. – *Примечание автора.*)

2.1.7. Сандал по праву считается мужским запахом. Для создания классического аромата требуется кора дерева, которому более 30 лет. Поскольку сандаловых рощ по миру осталось крайне мало, в индустрии запахов используется синтетический аналог этого благородного, глубокого аромата с терпкими мужскими нотками. Как и любой природный запах, аромат сандала очень стойкий. Как ни странно, его часто используют в женских духах – «*Amor, Amor*» Cacharel или легендарных «*Chanel №5*» [2]. (Cacharel – французский дом моды, который специализируется на производстве одежды прет-а-порте, обуви,

аксессуаров и парфюмерии. – *Примечание автора.*) По оценкам экспертов, аромат эфирного масла сандала является одним из лучших. Он считается благородным, нежным и изысканным. Запахи масел, произведенных из сандала, очень стойкие [16].

2.1.8. Мускат. Этот запах оценили по достоинству еще древние греки, римляне, арабы и индусы. Масло муската получают из косточки мускатного ореха. Острый, сладковато-терпкий, с легкой горчинкой аромат улучшает настроение, помогает раскрепоститься и способен разбудить сексуальное желание и разжечь фантазию как мужчин, так и женщин [3]. Все же мускат чаще используется в мужских духах. Например, в «Blue Seduction» Антонио Бандераса и многих ароматах Armani [2].

2.1.9. Корица способна возбудить как женщин, так и мужчин. Эта восточная пряность дарит ощущение тепла, уюта и безопасности, позволяя расслабиться, пробуждает чувственность и стимулирует фантазию [26]. Корица повышает сексуальную энергетику [16].

2.1.10. Пачули считается мужским ароматом. Масло пачули способно увеличить мужскую сексуальную активность и усилить потенцию, помогает представителю сильного пола считать себя успешным, сексуальным и мужественным и вести себя соответственно. Пачули также делает тело более чувствительным к ласкам [12; 26; 29]. В Индии свадебные наряды пропитывали маслом пачули [12].

2.1.11. Имбирь следует использовать тем, кто надеется заниматься любовью не один раз за ночь. Этот аромат уменьшает период восстановления сил и позволяет мужчине скорее приступить к повторному половому акту [11].

2.1.12. Бергамот. Его запах способствует расслаблению и настраивает на получение удовольствия, помогает выйти из депрессивного состояния, стимулирует эротическое влечение [16].

2.1.13. Розмарин. «Трава сердца» розмарин тонизирует, возбуждает, придаёт энергию, порождает страстность и повышает длительность эротических игр,

усиливает восприимчивость, делает отношения более чувственными [12].

2.1.14. Герань. Открывает в женщине дыхание чувственности. Аромат герани окрыляет, питает чувственность и молодость [12].

2.1.15. Кедр. Придает пикантный, несколько «колючий» оттенок ощущениям, устраняет скованность и дискомфорт [12].

2.1.16. Кипарис. Масло кипариса даёт второе дыхание любовным играм. Всего пару капелек этого масла сделают сексуальных партнёров выносливыми, позволив им долго наслаждаться друг другом [12]!

2.1.17. Другие запахи. Эротическое притяжение для мужчин создают запахи масел с **розой** и **горьким миндалем**. Известно, что в древности девушки перед тем, как пойти на встречу к мужчине, всегда принимали ванны из роз. Это было ещё в те времена, когда люди не умели делать эфирные масла из разных сортов растений. Для интимной обстановки больше подойдут очень чувственные **апельсиновые** или **мандариновые ароматы**. Эти виды чувственных масел могут обладать необычайно притягательным действием [16]. В качестве эфирных масел, которые способны положительно влиять на сексуальную потенцию и длительность полового акта, также называют **лимонную траву** и **мирту**. Рекомендуется выбирать то эфирное масло, которое покажется наиболее возбуждающим и добавлять его небольшое количество в свой крем для тела. При этом насыщенный аромат эфирного масла будет не столь резким, а окружающие будут чувствовать неповторимый тонкий аромат [4]. Некоторым нравится запах **лилии** [25].

На негативное восприятие женщин мужчинами могут влиять исходящие от женщин неприятные запахи, связанные с употреблением некоторых продуктов. Так, ссылаясь на результаты своих исследований, некоторые сексологи утверждают, что своеобразный, резкий и, как правило, отталкивающий для мужского восприятия запах женских выделений вызывает употребление женщиной в пищу перед

сексом не мяса, алкоголя или морепродуктов, как это можно было бы предположить, а некоторых овощей. Поэтому перед интимной близостью женщинам рекомендуется исключать из своего рациона репчатый лук, спаржу, брокколи, белокочанную и брюссельскую капусту [25].

Большую роль в сексуальной аттракции имеют ароматы тела сексуального партнера, которые воздействуют через орган обоняния и/или вомероназальный орган. Собственный запах кожи человека, запах его пота, запахи, исходящие из половых органов, способны оказывать мощное возбуждающее или, напротив, тормозящее воздействие на сексуальную сферу. В букет этих запахов могут быть также включены используемые человеком парфюмерные продукты. Причем оценка эрогенности того или иного запаха может определяться историческими и культуральными факторами. Известны следующие данные.

Примитивные племена, еще сохранившиеся на нашей планете, при выборе партнера ориентируются только на обоняние и в результате безошибочно выбирают партнера, с которым живут до самой смерти. Правда, представление о запахах у них все-таки своеобразно. Аборигенки, живущие в труднодоступных местах Гвинейского нагорья в Новой Гвинее, собираясь в специальных женских хижинах, где над головой висит мумия женщины, родившей в свое время больше всех детей, «умащают» свое тело старой мочой, хранящейся в специальном сосуде в углу хижины. И именно для того, чтобы, по их мнению, как можно сильнее «пахнуть женщиной»! И видимо этот запах магически действует на мужчин их племени [15]. В Древнем Риме запах пота – запах низов. Только представители высшего сословия имели право умащать свое тело маслами и благовониями, но женщины Рима тайно собирали пот известных гладиаторов, ткани, пропитанные их потом. Отмечается, что запах пота мужских подмышек способен улучшить настроение женщин и даже стимулировать выработку лютропина – гормона, который может стимулировать овуляцию! Вот почему женщины Древнего Рима собирали пот мускулистых, сильных гладиаторов! [15].

С учетом того, что запах пота может возбуждать женщину, как опрометчивый оценивается поступок, который совершил актер Брэд Питт, когда решил навсегда избавиться от запаха собственного пота. Как признался актер, он удалил потовые железы, поскольку всю жизнь обильно потел и страдал от этого. Если до операции он принимал душ трижды в день и тратил около 20 тыс. долларов в год на всевозможные дезодоранты и средства личной гигиены, то сейчас запах пота его больше не беспокоит [10].

Отмечается, что запахи, издаваемые мужскими и женскими половыми органами, играют исключительно большую роль в сексуальной аттракции. Вагинальные запахи возбуждают даже сильнее запаха пота. Особенно богаты и многообразны запахи, издаваемые женскими половыми органами. Еще Наполеон писал своей Жозефине: «Еду. Не мойся». А средневековые куртизанки наносили вагинальные выделения на уши и запястья как духи, чтобы усилить запах женского естества [25].

Запахи, издаваемые женскими половыми органами, многообразны. Необходимо отметить, что встречаются абсолютно здоровые женщины, у которых выделения половых органов обладают необычайно острым запахом. Им рекомендуют не пользоваться мылом при подмывании или же после тщательного промывания теплой водой с мылом слегка смачивать вульву слабым раствором лимона или борной кислоты, так как кислотная реакция уменьшает интенсивность запаха влагалищных выделений (щелочное мыло, наоборот, его усиливает) [8].

В XVI веке в арабских странах в качестве средства, нейтрализующего неприятные женские запахи, использовалась лаванда. Точно такое же применение находили этим голубым цветкам наши прабабушки, когда вкладывали их в саше и помещали в шкафы, где хранилось женское белье. Ван де Вельде в своей книге «Прекрасное супружество» приходит к выводу, что лаванда в те времена восполняла в какой-то степени отсутствие ванн в жилищах. Аромат лаванды должен стать помощником не только для женщин с очень острым естественным запахом

выделений, но и для тех женщин, которые страдают различными расстройствами или нарушениями деятельности половых органов [8].

Говоря о специфических женских запахах, нельзя, разумеется, не упомянуть о запахе менструации. В отдельных случаях, как пишет Ван де Вельде в «Прекрасном супружестве», запах свежей менструальной крови может сексуально возбуждать мужчину. Это относится к тем партнерам, чьи сексуальные наклонности имеют определенную садистскую окраску даже в границах психической нормы. Половые сношения во время менструаций не такое уж редкое явление в наши дни. Высказывается мнение, что в этот период проявляется влияние двух факторов: первый – возбуждающее действие запаха крови, второй – наблюдающаяся у довольно большой группы женщин особенность испытывать пик сексуальной возбудимости именно в период менструации [8].

В литературе отмечается, что на мужчин и на женщин влияют разные ароматы. На женщин возбуждающе воздействует масло бергамота, запах которого помогает девушке расслабиться и стимулирует ее эротическое влечение. Стоит отметить и розмарин, который помогает добиться оргазма. Для женщин в возрасте прекрасно подойдет аромат герани, который станет лучшим возбуждающим запахом для нее. Кроме того, следует обратить внимание на масло лаванды, можжевельника и иланг-иланга. Данные ароматы помогут женщине испытать сильное сексуальное влечение и настоящую страсть [29].

При желании возбудить мужчину, можно использовать запах кедра, который поможет ему раскрепоститься и придаст силы. Масло пачули способно увеличить мужскую сексуальную активность, повысить чувствительность и создать праздничное настроение. Жасмин сможет пробудить нежность и усилить влечение. А вот если мужчина нерешителен и ему явно не хватает уверенности в себе, то следует воспользоваться эфирным маслом сосны. Можно применять и другие ароматы. Например, большин-

ство представителей сильного пола реагируют на запах розы, иланг-иланга и лаванды [29].

А. Сидоров [29] рекомендует, как можно создать собственные духи. Он советует выбрать три запаха, понравившиеся человеку и способные возбудить его партнера/партнершу. Первый аромат – это **«основная нота»**. Он держится первые 5–30 мин после нанесения. К таким маслам относятся гвоздика, корица, кедр, ладан, можжевельник и прочие. Далее, сообщает автор, нужно добавить **«сердечные нотки»**, запах которых держится до 24 часов. К ним можно отнести лаванду, иланг-иланг, мелиссу, шалфей, жасмин и т. д. Последней составляющей является **«верхняя нота»** – аромат, который держится довольно долго. Это – апельсин, бергамот, мандарин, лимон. Все выбранные ароматы, отмечает цитируемый автор, в описанном порядке необходимо добавить к 10 мл масла без запаха, например в жожоба. Пропорция названных «нот» (основной, сердечных и верхней) обычно составляет 1:2:3.

Как известно, некоторые духи специально используются для повышения сексуального возбуждения. С. Щербанева [31] сообщает, что возбуждающие духи таят секрет, который кроется в особых компонентах, присутствующих в композиции аромата. Такие компоненты называют афродизиаками. Они бывают растительного или животного происхождения. Самые популярные афродизиаки: сандал, амбра, мускус, ветивер, иланг-иланг, лаванда, жасмин, роза, вербена, пачули, кумарин, имбирь, дубовый мох. Именно эти компоненты часто используются парфюмерами для создания духов, которые принято наносить на себя перед свиданием. Наиболее известные и популярные духи, содержащие один или сразу несколько афродизиаков, любимы многими на протяжении нескольких десятилетий.

Это, в первую очередь, знаменитый аромат AnaisAnais Cacharel. Поистине, эти духи – настоящий любовный эликсир. В нем сосредоточена большая часть известных афродизиаков в тандеме с цитрусовыми и фруктовыми нотами. Аромат с пикантной горчинкой и дурманным

шлейфом, который очень красиво «звучит» на коже и окутывает облаком страстности [31].

Еще один известный возбуждающий аромат – «J'adore eau de parfum» от Dior. Его сравнивают с изысканным шикарным букетом цветов, слегка приправленных мускусом и ванилью. На одной ступеньке с этими духами стоят также «Nina Ricci Nina», «Calvin Klein Euphoria», «Chanel Chance» и многие другие ароматы известных модных домов [31].

Из всех парфюмерных средств в духах наиболее высокая концентрация эфирных масел (от 90 до 96 и более %), растворенных в почти чистом спирте (96%). Поэтому стойкость запаха духов гораздо выше, чем у других парфюмерных средств (5 и более часов; на хлопчатобумажной ткани должна быть не менее 30 часов).

Следует отметить, что в настоящее время для усиления возбуждающего действия в духи добавляют натуральные или синтетические феромоны. Отдельно на этом мы останавливаться не будем, так как данные о половых феромонах человека и их «приворотном» влиянии широко представлены в наших прежних работах [18–22] и в одной из глав данной книги.

Исследования, которые были проведены в Чикаго (США), показали, что возбуждающее действие на сексуальную сферу могут оказывать различные пищевые запахи. «Похоже, что пищевые запахи вызывают наибольшую сексуальную реакцию» – говорит д-р Алан Хирш (Dr. Alan Hirsch) – исследователь влияния запахов на организм человека, возглавляющий Фонд изучения и лечения нарушений вкуса и обоняния (США). В 1994 г. он изучал влияние цветочных и парфюмерных ароматов на сексуальное возбуждение 25 студентов-медиков мужского пола. Для контроля был использован аромат испеченных булочек с корицей в качестве контроля, потому что не ожидали, что этот запах может вызвать сексуальную реакцию. Однако оказалось, что он обладает выраженным сексуально возбуждающим эффектом. В 1995 г. Хирш провел в Чикаго исследование 31 мужчины в возрасте от 18 до 64 лет,

которых просили понюхать 46 запахов и комбинированных запахов, в том числе парфюмерных и пищевых [35]. При проведении этих исследований использовался плетизмограф – аппарат, который измеряет приток крови, вызванный сексуальным возбуждением. При этом испытуемых просили дышать через различные маски, тестируя различные ароматы [32].

Запах тыквенного пирога с лавандой усиливал половое возбуждение, что, как показало измерение, проявилось в увеличении кровотока в полном члене на 40%. Запах пончиков и черной лакрицы (солодки) усиливал мужское возбуждение в среднем на 32%. Запах тыквенного пирога в сочетании с запахом пончиков увеличивал мужское возбуждение в среднем на 20%. Запах смазанного маслом попкорна увеличивал возбуждение мужчин в среднем на 9%, пиццы с сыром – в среднем на 5%, запеченных с корицей булочек – в среднем на 4%, женские духов – в среднем на 3% [35].

Хирш также показал, что сочетание запахов колы и солодки увеличивало возбуждение больше, чем любой из этих двух запахов самостоятельно. Пожилые люди сильнее реагировали на ваниль, чем молодые люди. Мужчины, которые были удовлетворены своей сексуальной жизнью, больше реагировали на клубничный аромат. Мужчины, которые были наиболее сексуально активны, сильнее всего отреагировали на запах лаванды, а также восточных специй и колы [35].

В 1997 г. Хирш провел исследование, чтобы определить сексуальную реакцию женщин на определенные запахи. Он рекрутировал 30 женщин в возрасте от 18 до 40 лет и оценил их возбуждение путем измерения притока крови к влагалищу. Проверяемые запахи включали запах дыма угольного барбекю, дыма мескитового барбекю, огурца, вишни, лимона, банано-орехового хлеба, тыквенного пирога, лаванды, конфет «Good & Plenty» с солодкой (лакрицей) [Good & Plenty licorice candy], клюквы, детской присыпки, душистого горошка, петрушки, кокоса, зеленого яблока, запеченной с корицей булочки, персика, аромата

восточных специй, винограда, шоколада, пива из экстрактов корня некоторых растений, капутино, гардении, а также духов и одеколонов [35].

Хотя ни один из запахов, тестируемых в этом исследовании, не уменьшал сексуальное возбуждение мужчин, некоторые запахи уменьшали его у женщин: запах вишни – в среднем на 18%, а запах дыма угольного барбекю – в среднем на 14%. Мужские одеколоны уменьшали возбуждение у женщин в среднем на 1%. Запах конфет «Good & Plenty» с лакрицей и огурцом (The Good & Plenty candy-cucumber combination) увеличивал возбуждение женщин в среднем на 13%, так же как и запах детской присыпки. Запах The Good & Plenty банано-ореховой хлебной смеси (The Good & Plenty-banana nut bread mixture) увеличивал возбуждение в среднем на 12%, а сочетание запаха тыквенного пирога и запаха лаванды – в среднем на 11%. Сочетание запаха детской присыпки с запахом шоколада увеличивало возбуждение в среднем на 4%. Женские духи увеличивали возбуждение женщин в среднем на 1% [35].

На основании результатов своего исследования, Хирш обозначил одеколоны для мужчин, назвав их SA, и для женщин, назвав их CA. SA, предназначенные для привлечения женщин, включают в себя смесь цитрусовых, детской присыпки и запахи Good & Plenty (Good & Plenty scents). CA, которые предназначены для привлечения мужчин, включают в себя смесь ароматов огурца, лаванды и тыквенного пирога. Излюбленный запах «День Святого Валентина» (Valentine's Day favorite) и шоколада не вызывает больших сексуальных реакций у мужчин и женщин. Тем не менее отказываться от шоколада не стоит, так как его действие в большей степени проявляется при употреблении в качестве пищи. Шоколад может изменить настроение человека и его самочувствие. Он содержит кофеин, обладающий стимулирующим действием, и фенилэтиламин, который подобен веществам, принадлежащим к роду амфетаминов. Эйфория влюбленности и шоколад могут быть связаны, потому что уровень фенилэтиламина повышен на ранних стадиях влюбленности и

привлекательности. Хирш отмечает, что, так как шоколад содержит это вещество, он и влюбленность будут продуцировать сходные изменения в химии мозга [35].

Благодаря своим исследованиям, Хирш узнал, что запах и вкус чесночного хлеба улучшают позитивное взаимодействие между членами семьи приблизительно на 8% и снижают негативные интеракции (взаимодействия) на 22%. На самом деле, чесночный хлеб наиболее сильно уменьшает негативные взаимодействия с доминирующим мужчиной за столом. В другом исследовании Хирш обнаружил, что замужние и одинокие женщины хотят, чтобы поцелуи их мужей или любовников имели свежий, чистый и мятный вкус как зубная паста. Мужья предпочитают, чтобы поцелуи их жен имели бы вкус перечной мяты, а одинокие мужчины – чтобы их поцелуи на свиданиях имели вкус алкоголя [35].

2.2. Аудиальные эрогенные стимулы

Эти стимулы также играют большую роль в эротическом стимулировании. Существует убеждение, что женщины любят слухом. Слова восхищения, высказываемые женщинам мужчинами, создают своеобразный психологический настрой, «подогревающий» сексуальность. Сильное воздействие на сексуальность может оказывать голос. В исследовании, проведенном профессором Сюзан Хьюджес из Вассарского колледжа в Нью-Йорке, приняло участие 149 мужчин и женщин. Их голоса, записанные на пленку, оценивали по пятибалльной шкале от «очень противный» до «суперсекси». При сравнении рейтинга голоса с предоставленной информацией о сексуальном опыте участника оказалось, что лица с оценкой «суперсекси» имели большее количество партнеров и раньше начинали половую жизнь, чем лица с рейтингом голоса «очень противный». По словам Хьюджес, история эволюции убедительно показывает, что голос часто играл важную роль в принятии мужчинами и женщинами решений, относящихся к воспроизведению потомства [27].

Существует мнение, что высокий голос мужчины вызывает у женщины более богатые эротические фантазии по сравнению с голосом низкого тембра. Это как бы противоречит здравому смыслу, так как именно низкий голос является индикатором мужественности его обладателя. Объясняют этот парадокс тем, что якобы в подсознании более высокий голос связывается с юностью, первой любовью к молодому человеку, воссоздает остроту переживаний, ощущений. Помимо высоты голоса важен и его тембр. С большей сексуальностью всегда ассоциируется бархатный, глубокий, «влажный» тембр, а не резкий, скрипучий или осипший. Службы «Секс по телефону» нанимают на работу людей, обладающих «сексуальным» голосом [5]. О том, что на женщин более сексуально привлекающее воздействие оказывает высокий голос мужчины, сообщает и В. И. Здравомыслов [13, с. 54]. Он отмечает: «На женщин в этом отношении наиболее сильно воздействуют очень высокие ноты лирических теноров. Известны целые эпидемии таких тенористок – «печковщанок», «лемешисток» и т. п.». (Печковский Николай Константинович [1896-1966] – выдающийся русский оперный певец [лирико-драматический тенор]. Серг ей Яковлевич Л емешев (1902-1977) – выдающийся русский советский оперный певец [лирический тенор]. – *Примечание автора.*)

Однако исследования, которые были проведены группой ученых университета в Калифорнии, выявили диаметрально противоположные зависимости. В данном исследовании приняло большое количество представителей обоих полов. В течение длительного времени они прослушивали аудиозаписи с разными голосами, реакции на которых фиксировались. Оказалось, что на большинство женщин большее эмоциональное влияние оказывает глубокий мужской голос с небольшой хрипотцой. Также было сделано заключение, что большинство современных мужчин приходят в возбужденное состояние, когда тембр женского голоса является высоким. Возбуждающим образом действует на мужчину женская речь с придыханием,

создающая эффект нехватки воздуха. Так в свое время разговаривала Мэрилин Монро. Это относится и к Татьяне Дорониной [7].

Susan Hughes (Сьюзан Хьюз) – преподаватель психологии в колледже Олбрайт в Рединге, штат Пенсильвания, отмечает, что голос может сообщать о его обладателе много социальной и биологической информации, которая может «включать» или, напротив, «выключать» сексуальную аттракцию. Хьюз и ее команда изучили поведение 45 студентов в Олбрайт – 20 мужчин и 25 женщин. 79% обследованных были представителями белой расы, 12,5% – афроамериканцами, 6,3% – выходцами из Азии, а 2,1% – латиноамериканцами. Средний их возраст был 21,6 года. Были проведены телефонные опросы студентов с использованием Skype. Их голоса были записаны и проанализированы. Они позвонили и оставили подготовленные голосовые сообщения во время просмотра фронтальных изображений фиктивных лиц, полученных из Интернета, которые «приняли» свои сообщения. Фиктивные лица варьировали в своей привлекательности. «Мы обнаружили, что и мужчины и женщины использовали низкий голос и проявляли высокий уровень физиологической активности при разговоре с более привлекательным объектом противоположного пола», – говорит Хьюз. Хотя Хьюз и ее коллеги ожидали, что женщины будут говорить высокими голосами, чтобы выглядеть более женственными, в реальности все оказалось наоборот. «По-видимому, согласно общему стереотипу нашей культуры, считается, что сексуальный женский голос должен быть низким, с придыханием и хрипотцой», – отмечает Хьюз. Исследователи отмечают, что понижение своего голоса для того, чтобы проявить сексуальную аттракцию (привлечение), может быть проявлением усвоенного поведения, обусловленного культурными стереотипами, которые «увековечены» («perpetuated») посредством СМИ. «Когда женщина понижает голос, это может быть воспринято как попытка звучать более соблазнительно или привлекательно, и, следовательно, служит сигналом ее романтического интере-

са», – говорит Хьюз [6; 36]. Тем не менее она отмечает: «Как ни странно, мужчины предпочитают женщин с более высокими голосами, но женщина будет сигнализировать о своем интересе к мужчине, намеренно понижая голос» [9].

Существует много данных, свидетельствующих о том, что индивиды манипулируют своими голосами при разговоре с разными людьми и в различных ситуациях. Хьюз и ее команда сообщили в своем исследовании, что «женские голоса звучат более компетентно, когда женщины разговаривают со своими боссами, а не со своими подчиненными или коллегами, в то время как мужские голоса звучат более компетентно, когда мужчины говорят со своими сверстниками. Некоторые люди также имеют тенденцию повышать тон своего голоса при попытке обмануть другого человека» [36].

Susan M. Hughes и соавт. [33] отмечают, что опыт свидетельствует о способности людей манипулировать своими вокальными интонациями. Исследователи попросили 40 участников (20 мужчин и 20 женщин) намеренно манипулировать звуком их голосов для того, чтобы изобразить четыре черты: привлекательность, уверенность, доминирование и интеллект, а потом сравнить эти образцы с их обычной речью. Затем попросили независимых оценщиков того же и противоположного пола оценить, в какой степени каждый образец голоса проецировал (отражал) данную черту. Авторы также оценили все голосовые образцы с помощью анализа спектрограмм, что позволило выделить несколько вокальных моделей для каждого признака. В частности, было обнаружено, что при попытке казаться сексуально привлекательными представители обоих полов замедляли речь, а женщины снижали высоту своего голоса и имели большую вокальную охриплость.

Группа австралийских ученых из университета штата Западная Австралия провели исследование взаимосвязи качества спермы мужчин и их голоса. Были записаны голоса более 50 мужчин. Среди записанных образцов были голоса разной тональности. Женщины, приглашенные

участвовать в эксперименте, выбирали самые сексуальные мужские голоса. Ожидания ученых подтвердились: предпочтение отдавалось низким голосам. В ходе второй части эксперимента мужчины, чьи голоса были прослушаны, сдали образцы спермы. В результате оказалось, что наихудшие показатели спермограммы были у обладателей самых сексуальных голосов, что касалось числа жизнеспособных сперматозоидов и их подвижности. Авторы объясняют это тем, что высокий уровень тестостерона, «отвечающий» за привлекательный низкий голос, одновременно оказывает отрицательное влияние на спермогенез [28].

Половой акт также сопровождается звуками (вздохи, стоны, вскрикивания). Все это отражает эмоциональное состояние партнеров во время близости. Более характерно озвучивание близости для женщин, чем для мужчин. Это звуковое сопровождение полового акта является показателем сексуального возбуждения, а также интенсифицирует сексуальное возбуждение полового партнера. Некоторые люди стесняются таким образом «озвучивать» половой акт. Подчас это является вынужденной мерой, обусловленной неблагоприятными жилищными условиями (в комнате одновременно с супругами в ночное время могут находиться дети и родители). Секс в присутствии родственников мы называем «сексом под одеялом» или «партизанским сексом». Какие бы причины не вели к торможению звукового сопровождения полового акта, они оказывают неблагоприятное подавляющее воздействие на сексуальное возбуждение и не дают в полной мере раскрыться сексуальному потенциалу.

Сексуально возбуждающее действие может оказывать и музыка. Некоторые мелодии и ритмы настраивают на ласки и поцелуи, другие непосредственно подталкивают к проведению собственно полового акта. Элементами, которые возбуждают сексуальность, являются ритм, мелодический рисунок, тембровая окраска голоса поющего человека, произносимые им слова и фразы сексуального содержания, включенные в мелодию звуки, воспроизво-

дящие те, которые имеют место при сексуальном возбуждении. Существуют целые коллекции «сексуальной» музыки.

Группа исследователей [34] использовала индукцию настроения с помощью музыки для изучения влияния позитивного и негативного настроения на сексуальное возбуждение у нормально функционирующих мужчин. Оказалось, что негативное настроение было значимо ассоциировано со сниженными уровнями физиологического возбуждения.

Музыкотерапия в качестве одного из лечебных методов даже используется для лечения сексуальных расстройств [23].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бестужев-Уланский Р. Медвежья желчь. Бобровая струя. Интервью с экспертом по лечебному сырью. – URL: <http://malahov-plus.com/2008/02/27/medvezhja-zhelch.-bobrovaja-struja.html> (дата обращения: 10.11.2015).
2. Возбуждающие ароматы: афродизиаки. – URL: <http://www.nu4me.com/ru/blog/show/1552> (дата обращения: 02.11.2015).
3. Возбуждающие запахи – сведи его с ума. – URL: <http://khabmama.ru/articals?id=3181> (дата обращения: 02.11.2015).
4. Возбуждающие запахи. http://www.raut.ru/article/vozbuzhdajushhie_zapahi.html (дата обращения: 30.10.2015).
5. Воздействие голоса на сексуальность. – URL: <http://www.otvet-sovet.com/2013/10/18/vozdeystvie-golosa-na-seksualnost/> (дата обращения: 10.09.2015).
6. Горлач Ирина. Сексуальная привлекательность: главное – голос. 27 апреля 2011 г. – URL: <http://vitaportal.ru/seks-i-otnosheniya/golos-igraet-klyuchevuyu-rol-v-seksualnoj-privlekatelnosti.html> (дата обращения: 13.09.2015).
7. Демидова И. Ученые определили самый сексуальный женский голос. 27.04.2013. – URL: http://www.eurosmi.ru/125uchenye_opredelili_samyiy_seksualnyiy_jenskiy_golos.

- html (дата обращения: 10.09.2015).
8. Женские интимные запахи. – URL: <http://www.homearchive.ru/sex/s0093.html> (дата обращения: 30.10.2015).
 9. Женщины могут придавать своему голосу сексуальности, в отличие от мужчин. – URL: <http://www.medicina-msk.ru/novosti/zhenshchiny-mogut-pridavat-svoemu-golosu-seksualnosti-v-otlichie-ot-muzhchin.html> (дата обращения: 13.09.2015).
 10. Запах тыквы возбуждает мужчин. URL: <http://lady.pravda.ru/articles/love/flirt/02-12-2010/6163/> (дата обращения: 02.11.2015).
 11. Запахи, вызывающие сексуальное возбуждение мужчины. – URL: <http://www.wday.ru/seks-otnosheniya/sem/zapahivyizyivayuschie-seksualnoe-vozbujdenie-mujchiny/> (дата обращения: 30.10.2015).
 12. Зварич А. Запах секса. – URL: <http://www.key.in.ua/intim/245-zapah-seksa.html> (дата обращения: 30.10.2015).
 13. Здравомыслов В. И., Анисимова З. Е., Либих С. С. Функциональная женская сексопатология. – Алма-Ата: Казахстан, 1985. – 272 с.
 14. Иванова Е. Цибетин. – URL: <http://fashionstylist.kupivip.ru/text-15777-cibetin> (дата обращения: 10.11.2015).
 15. Каздым А. Какие запахи привлекают мужчин, запахи для соблазнения, естественный запах, гормоны. – URL: <http://www.inflora.ru/cosmetics/cosmetics215.html> (дата обращения: 30.10.2015).
 16. Какие запахи и ароматы возбуждают мужчин, а какие женщин. – URL: <http://icennosty.sytto.com/Interesno-Polezno/Jenskie-hitrosti/1075> (дата обращения: 30.10.2015).
 17. Какие запахи привлекают мужчин, запахи для соблазнения, естественный запах, гормоны. – URL: <http://www.inflora.ru/cosmetics/cosmetics215.html> (дата обращения: 30.10.2015).
 18. Кочарян Г. С. Визуальные и феромонные стимулы и их влияние на сексуальную сферу человека: дискуссия // Здоровье мужчины. – 2012. – №1 (40). – С. 32–36.
 19. Кочарян Г. С. Влияние феромонов на выбор сексуального

- партнера и сексуальную ориентацию // Здоровье мужчины. – 2009. – №4 (31). – С. 57–60.
20. Кочарян Г. С. Влияние феромонов человека на сексуальную привлекательность и социосексуальное поведение: современный анализ проблемы // Здоровье мужчины. – 2008. – №2 (25) – С. 135–141.
21. Кочарян Г. С. Половые феромоны человека (новейшая сексология). – Х.: ХНУ им. В. Н. Каразина, 2005. – 270 с.
22. Кочарян Г. С. Продукция феромонов человека и их путь от «отправителя» (донора) к «получателю» (реципиенту) // Здоровье мужчины. – 2010. – №1 (32). – С. 84–87.
23. Кочарян Г. С., Кочарян А. С. Психотерапия сексуальных расстройств и упругих конфликтов. – М.: Медицина, 1995. – 224 с.
24. Литвинов В. Ф., Бамбиза В. Н., Липницкий С. С., Литвинов А. В., Скриган И. Г. Бобровая струя и ее применение. – URL: http://www.ankhara.com/shop/bobrovaya_struya_i_ee_primenenie/ (дата обращения: 10.11.2015).
25. Малина И. Возбуждающие запахи. – URL: <http://life.ladycity.ru/doc/2676/> (дата обращения 30.10.2015).
26. Маркевич Н. Запахи, вызывающие сексуальное возбуждение мужчины. – URL: <http://www.wday.ru/seks-otnosheniya/sem/zapahi-vyizyvayushchie-seksualnoe-vozbuzhdenie-muzhchini/> (дата обращения: 30.10.2015).
27. Сексуальность зависит от голоса. – URL: http://mignews.com/news/health/world/110406_235542_05744.html (дата обращения: 10.09.2015).
28. Сексуальность мужского голоса не гарантирует качество его спермы. 22 марта 2012. – URL: <http://www.ecocenter.by/ru/news/worldnews/694/11-10-1227/page-540.html> (дата обращения: 10.09.2015).
29. Сидоров А. Возбуждающие ароматы. – URL: <http://www.justlady.ru/articles-137616-vozbuzhdayushchie-aromaty> (дата обращения: 02.11.2015).
30. Что лечит бобровая струя. – URL: <http://neoglavnom.com/na-zdorovje/netraditsionnoe-lechenie/chto-lechit-bobrovaya-struya> (дата обращения: 10.11.2015).

31. Щербанева С. Возбуждающие духи – ароматы страсти. – URL: <http://woman-ideal.ru/modnyj-praktikum/aksessuary/vozbuzhdayushchie-dukhi> (дата обращения: 20.11.2015).
32. Eau de Pumpkin: for men pumpkin is a real turn-on. By Jim Hickey. Nov. 24, 2010. – URL: <http://abcnews.go.com/Health/MindMoodResourceCenter/sexually-arousing-smells-pumpkin/story?id=12226715> (date of reference: 06.11.2015).
33. Hughes Susan M., Mogilski Justin K, Harrison Marissa A. The perception and parameters of intentional voice manipulation // *Journal of Nonverbal Behavior*. – 2014. – 38 (1). – P. 107–127.
34. Mitchell W. B., DiBartolo P. M., Brown T. A., Barlow D. H. Effects of positive and negative mood on sexual arousal in sexually functional males // *Archives of Sexual Behavior*. – 1998. – 27. – P. 197–207.
35. Sexy scents: The nose knows the best sensory stimuli Wednesday, February 14, 2001. By L. A. Johnson, Post-Gazette Staff Writer. – URL: <http://old.post-gazette.com/magazine/20010214scentoflove2.asp> (date of reference: 06.11.2015).
36. Voice is key in sexual attraction. Study shows men and women use lower-pitched voice to indicate sexual attraction. By Katrina Woznicki WebMD Health News Reviewed by Laura J. Martin, MD. – URL: <http://www.webmd.com/sex-relationships/news/20100526/voice-is-key-to-sexual-attraction> (date of reference: 12.09.2015.).

ГЛАВА 3

ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ

«Эрогенная зона (от греческого ἔρως [эрос, «любовь»] и английского – genous, производного от греческого – γενής – genes – «рожденный») является областью человеческого тела, имеющей повышенную чувствительность, стимуляция которой может генерировать сексуальную реакцию, такую как релаксация, возникновение сексуальных фантазий, сексуальное возбуждение и оргазм [22]. Особая, в данном случае повышенная, чувствительность тех или иных участков тела связана с тем, что в определенных зонах сосредоточено большее количество нервных окончаний, чем в других, т. е. речь идет о неравномерном их распределении. Однако дело не обстоит столь однозначно (см. ниже). Существуют и другие, более краткие определения эрогенных зон (ЭЗ). Так, Р. Крукс и К. Баур [11] называют ЭЗ области человеческого тела, особенно чувствительные к сексуальной стимуляции.

Одновременная стимуляция нескольких ЭЗ может привести как к суммации возникающих эффектов, так и к подавлению при воздействии на одну зону возможности реакции на стимуляцию других ЭЗ (к их подавлению) [15].

3.1. Классификации эрогенных зон и некоторые понятия

Выделяют первичные или главные ЭЗ (primary erogenous zones) и вторичные/вспомогательные ЭЗ (secondary erogenous zones) [11]. **Главные ЭЗ** располагаются в гениталиях, ягодицах, анусе, промежности, груди (особенно в районе сосков), на внутренней поверхности бедер, подмышках, пупке, шее, ушах (особенно в мочках), в области рта (губы, язык и вся ротовая полость). **Вторичные ЭЗ** располагаются в других частях тела. Отмечается, что они становятся эрогенными по механизму обусловливания (научения), так как во время интимной близости на них оказывается воздействие, создающее

связь между сексуальным возбуждением и воздействием на эти зоны. Также сообщается, что ЭЗ расположены по всему телу человека [22].

ЭЗ могут быть специфическими и неспецифическими. **Специфические зоны** (specific zones) расположены в области губ, сосков грудных желез, половых органов, в частности в крайней плоти, короне головки полового члена (corona glandis), клиторе и в других частях вульвы, а также перианальной коже. Эти зоны, кажется, характеризуются большой плотностью иннервации. **Неспецифические зоны** (nonspecific zones) находятся на боковой и задней поверхности шеи, внутренней части рук, в подмышечных впадинах (подмышках) и на боковых сторонах грудной клетки [22].

Также следует говорить о **генитальных** и **негенитальных (экстрагенитальных) ЭЗ**.

Существуют такие понятия как эктопия и гетеротопия ЭЗ. **Эктопия** – это выключение зоны, полное отсутствие какой-либо реакции при воздействии на нее, а **гетеротопия** – перенос ЭЗ, возникновение ее там, где ее ранее не было [5].

3.2. Генитальные эрогенные зоны женщин

3.2.1. Вульва. Так называют наружные половые органы женщины, куда относят лобок, большие и малые половые губы, клитор и промежность (рис. 1).

3.2.1.1. Лобок (mons veneris). Здесь имеется множество нервных окончаний. Поэтому прикосновение и/или надавливание в этой области может вызвать сексуальное возбуждение. Многие женщины, как отмечается, считают, что стимуляция лобка вызывает такие же приятные ощущения, как и непосредственное прикосновение к головке клитора [12].

3.2.1.2. Большие половые губы (labia majora) содержат большое количество нервных окончаний.

3.2.1.3. Малые половые губы (labia minora). Кожа, покрывающая малые половые губы, лишена волос, но содержит много нервных окончаний.

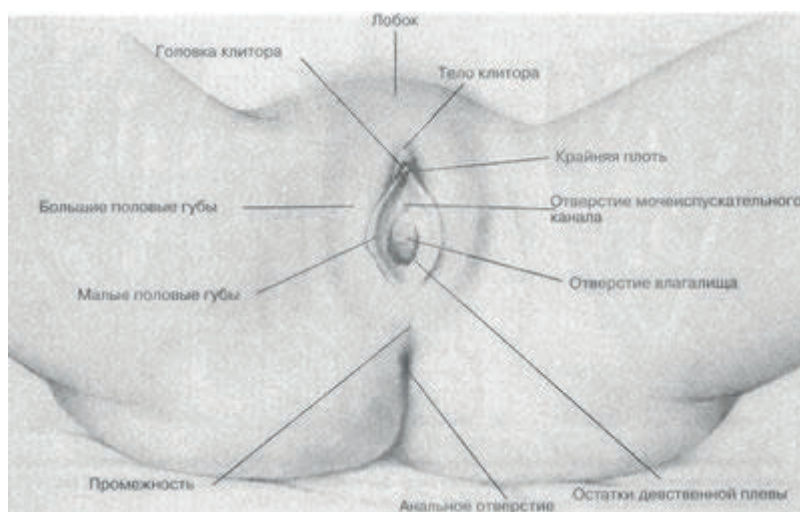


Рисунок 1. Вульва [по 12]

Из-за наличия в половых губах многочисленных нервных окончаний, которые относятся к сенсорным рецепторам, они для большинства женщин – один из важных источников сексуального наслаждения.

3.2.1.4. Клитор. Головка клитора является высокочувствительной ЭЗ, которая восприимчива к прикосновению, надавливанию и температуре. Существует и внутренняя часть клитора, которая также является чувствительной и вовлекается при стимуляции влагалища. В настоящее время считается, что клитор в целом не уступает по своим размерам мужскому половому члену. Единственной его функцией является участие в генерировании сексуального возбуждения, что обусловлено наличием в нем огромного количества рецепторов. Одна наша пациентка сказала, что головка ее клитора настолько высокочувствительна к стимуляции, что это даже доставляет ей боль. Поэтому она пытается избегать такой стимуляции.

А. М. Свядоц [15] отмечает, что эротическая чувствительность клитора высоко избирательна. Если одни женщины эротически реагируют на ритмичное давление, оказываемое на всю область клитора, то другие – только на медленные штриховые раздражения тела клитора, а тре-

тьи – на быстрое сильное ритмичное давление на тело или головку клитора с подтягиванием ее вверх или прижатием к лобковой кости. Некоторым женщинам требуется частая смена места стимуляции, так как данный участок клитора через несколько десятков секунд становится невозбудимым. Однако сильно возбудимым становится близлежащий его участок. У многих женщин, продолжает автор, эротическая реакция при стимуляции клитора возникает лишь тогда, когда ей предшествуют общие ласки, повышающие сексуальную возбудимость.

У. Мастерс и соавт. [по 12] сообщают о существующем мнении, что обрезание клитора (хирургическое удаление его крайней плоти) якобы усиливает сексуальную реактивность женщины, так как это создает возможность непосредственной стимуляции клитора. Однако авторы считают, что это может помочь лишь в редких случаях из-за того, что головка клитора часто слишком чувствительна к прямому прикосновению, а это иногда может вызвать раздражение или даже боль (крайняя плоть выполняет защитную функцию). Цитируемые авторы также сообщают о существующих рекомендациях некоторых сексологов о возможности повысить сексуальную реактивность женщин менее радикальным способом, чем обрезание: с помощью зонда ослабляют адгезию между крайней плотью и головкой клитора или удаляют уплотнившуюся препуциальную смазку (смегму) [23]. Однако эти авторы отмечают, что в поле их зрения попало небольшое число случаев, где было необходимо такое вмешательство, и высказывают мнение об их скептическом отношении к широкому применению этой процедуры. (Адгезия [от лат. adhaesio – прилипание] – возникновение связи между поверхностными слоями двух разнородных (твёрдых или жидких) тел, приведённых в соприкосновение. – *Примечание автора.*)

В тех случаях, когда чувствительной является головка клитора и воздействие на нее ведет к оргазму, а вагинальная стимуляция не приводит к такому результату, следует рекомендовать стимуляцию клитора рукой партнера совместно с совершением им интравлагалищных

фрикций, сочетание этих фрикций с воздействием на клитор самой женщиной, давление при половом акте на лобок сверху вниз для приближения головки клитора к половому члену, позу наездницы, позу, когда после введения члена во влагалище при разведенных ногах женщина при интравагинальном коитусе сводит несогнутые ноги.

С целью достижения оргазма, занимаясь сексом в миссионерской позиции, рекомендуют «технику сексуального выравнивания». Согласно данным, представленным в *Journal of Sex and Marital Therapy* (Журнал сексуальной и семейной терапии), это помогает женщине достичь оргазма в 56% случаев, в то время как во время обычного коитуса в такой позе оргазма достигает не более 30% представительниц женского пола. При осуществлении этой техники сношение проводится в миссионерской позиции, но в данном случае речь идет об использовании определенной ее модификации, которая дает возможность максимальной стимуляции головки клитора во время полового акта. Суть данной техники состоит в следующем. После введения члена во влагалище мужчине предоставляется возможность сделать с десяток фрикций в позе «грудь к груди», а затем партнер, не вынимая член из влагалища, подтягивается на несколько сантиметров вверх – так, чтобы его подбородок находился на уровне лба партнерши. Это приведет к тому, что член мужчины будет в постоянном тесном контакте с головкой клитора. Затем партнер продолжает фрикции, а женщина, встречая движения его члена, синхронно подается тазом вверх, что создает возможность стимуляции головки клитора [по 16].

3.2.1.5. Промежность (Р-зона). Это область между задней частью половых губ и анальным отверстием нередко является чувствительной к прикосновению, надавливанию, температуре, что определяет ее как возможный источник полового возбуждения.

3.2.2. Внутренние половые органы

3.2.2.1. Влагалище. Окончания сенсорных нервных волокон в большей степени располагаются у его входа (речь идет о внешней трети влагалища). В остальных его участках их сравнительно мало. Поэтому более глубокая часть влагалища (примерно две его внутренние трети) относительно менее чувствительна к прикосновению или боли.

Вагинальную эротическую чувствительность исследовали в группе из 48 добровольцев путем пальцевой стимуляции обеих стенок влагалища. Было установлено, что у 45 женщин эротически чувствительной была зона, расположенная в большинстве случаев на верхней (передней) стенке влагалища. Из них 30 чел. (66,7%) или достигали оргазма, или просили остановить стимуляцию до его наступления. Это исследование поддерживает существующие данные, свидетельствующие о том, что влагалище большинства женщин имеет зону (или зоны) эротической чувствительности, стимуляция которой (которых) может привести к оргазму [19].

3.2.2.1.1. Зона G. На передней стенке влагалища находится зона G, которую часто ошибочно называют точкой G. Стимуляция этой зоны может приводить к оргазму, сопровождающемуся так называемой женской эякуляцией, которая может наступать и непосредственно перед оргазмом. История открытия этой зоны следующая. В 1950 г. Эрнст Графенберг написал статью, которая послужила первым отчетом о наличии очень чувствительного участка (пятна) на передней стенке влагалища. Этот немецкий гинеколог родился 26 сентября 1881 года в г. Аделебсене близ Геттингена (Германия). В 1940 г. он эмигрировал в Америку, где и умер в 1957 г. В 1950 г. в международном сексологическом журнале (The International Journal of Sexology) им была опубликована статья объемом в четыре страницы о роли уретры в женском оргазме. Для развития современной сексологии опубликование этой работы имело весьма неожиданные последствия. Так как этот журнал издавался только в Бомбее, доступ к данной публикации оказался весьма ограниченным, и о ее существо-

вании научный мир не подозревал еще тридцать лет. С оригиналом статьи ознакомились лишь немногие. Это привело к фатальному недоразумению, которое заключается в следующем. Графенберг писал: «Эротическую зону всегда можно было обнаружить на передней стенке влагалища вдоль уретры... Женщины, тестируемые таким способом, всегда определяли момент, когда палец соскальзывал с уретры, по снижению своего полового возбуждения. Во время оргазма эта область выпячивалась навстречу пальцу подобно маленькой грыже мочевого пузыря, высовывающейся во влагалищный канал» [24].

Следовательно, Графенберг описывает как высокоэрогенную зону весь участок передней стенки влагалища, вдоль которого расположена уретра. Далее он сообщает: «Особо возбудимая часть находится в области задней уретры, где последняя выходит из шейки мочевого пузыря». Именно эту часть влагалища Джон Перри и Беверли Виппл в честь автора впоследствии назвали точкой Графенберга. Они издали книгу, которая стала международным бестселлером. Ключевой частью ее названия была точка G [29].

Карл Ф. Штіфтер [17] отмечает, что хотя такая формулировка была продиктована добрыми намерениями, она оказалась ошибочной, так как сузила эрогенную область со всего участка стенки влагалища, граничащего с уретрой, до точки или «пятна». Поиск этого пятна, описанного как *«кнопка удовольствия размером с горошину»* или с использованием других подобных выражений, миллионами пар часто оказывался безрезультатным. Причина этого в следующем. Авторы названного труда утверждали, что точка G расположена на расстоянии 2 дюймов (5,08 см) от входа во влагалище [29], однако это противоречит данным Графенберга, так как длина уретры составляет лишь примерно 4 см, и располагается она от шейки мочевого пузыря до выходного отверстия. Таким образом, с точки зрения анатомии искомое «пятно» может быть расположено во влагалище в том же диапазоне глубины. Согласно же указаниям, приведенным в данной книге, точка G нахо-

дится за пределами проекции предстательной железы женщин. Необходимо помнить о том, что зона G – это не анатомический орган в истинном смысле этого слова, а область передней стенки влагалища, за которой вдоль уретры расположена «предстательная железа».

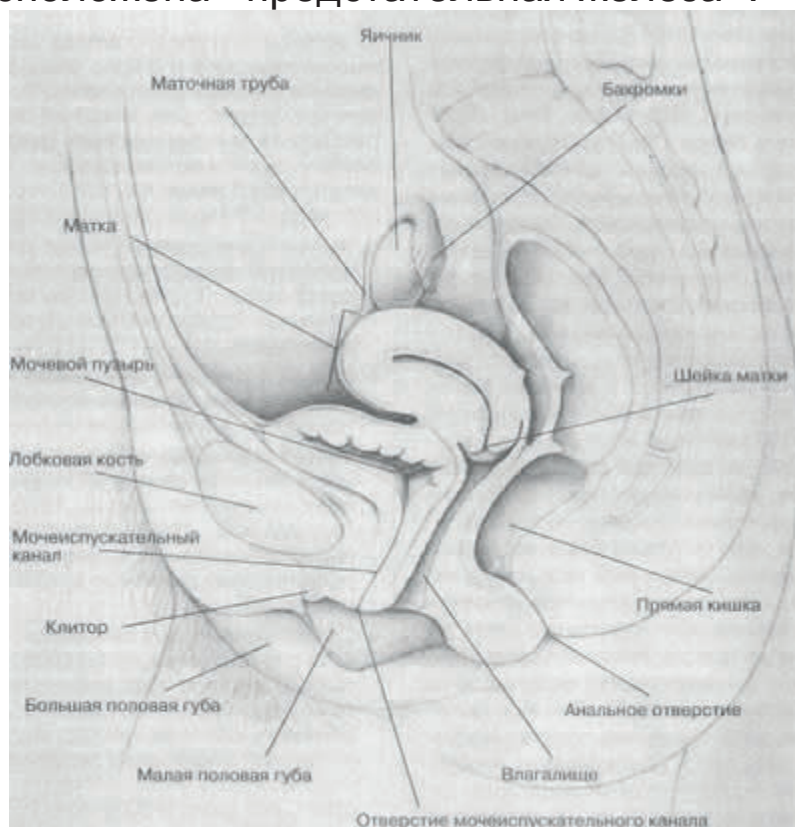


Рисунок 2. Внутреннее строение женских половых органов (вид сбоку) [по 12]

При надавливании она разбухает, а при умелом поглаживании становится источником сексуального возбуждения. Следует отметить, что средний вес женской простаты взрослой женщины равен приблизительно 5 г, что составляет от одной пятой до одной четвертой веса простаты взрослого мужчины. Средние размеры женской простаты таковы: длина – 3 см, ширина – 2 см, высота – 1 см [17].

3.2.2.1.2. Пятно U (U spot) было описано как небольшой участок чувствительной ткани, расположенной чуть выше и по обе стороны от отверстия мочеиспускательного канала женщины. Оно может также включать ткань, формирующую отверстие уретры. Сообщалось, что если этот регион нежно ласкать пальцем, языком или кончиком полового члена, это может привести к особенно сильному

эротическому ответу. Возможное эротическое вовлечение пятна U было описано в книге Десмонда Морриса (Desmond Morris) «The Naked Woman: A Study of the Female Body» («Обнаженная женщина: изучение женского тела»), опубликованной в 2004 г. В. Р. Комисарук и соавт. [27] отмечают, что, насколько им известно, не было большого исследования относительно роли пятна U в содействии оргазму или эротическим ощущениям. Название «U» (U-spot) произошло от слова уретра (лат. urethra). Зона, точка «U» – это эрогенное скопление нервных окончаний вокруг уретры. Эту точку можно стимулировать только пальцем, так как сложно подобрать позу, в которой бы пенис стимулировал эту область. Точка «U» очень нежное место и требуется нежное прикосновение, поглаживание или легкое надавливание. Твердая и резкая стимуляция может вызвать обратный эффект. Эта точка, как и другие, наиболее чувствительна, когда женщина возбуждена [27].

3.2.2.1.3. Пятно A (A spot) [the anterior fornix (свод) erogenous zone; AFE zone; эрогенная зона переднего свода] было описано в 1990-х гг. малазийским врачом Чуа Чи Энн (Chua Chee Ann). Это область чувствительной ткани на передней стенке влагалища, расположенная за зоной G непосредственно перед шейкой матки [27].

Следует отметить, что передний свод, задний свод и боковой свод влагалища – самые глубокие его части. Это углубления (свод означает «арка»), созданные небольшим выступом шейки матки во влагалище. Исследования свидетельствуют о том, что давление на эту область стимулирует lubricацию. Воздействие на вагинальные своды у некоторых женщин может продуцировать оргазмические сокращения матки. Женщины могут улучшить свою естественную lubricацию, стимулируя эту область [27]. Необходимо обратить внимание на тот факт, что, в отличие от клитора, эта зона не становится чрезмерно чувствительной сразу после оргазма, так что «при желании ее можно превратить в золотую жилу нескончаемых удовольствий!» [1].

А. М. Свядоц [15] сообщает, что у 24% женщин сильная

эротическая реакция возникает при глубоком ритмичном давлении на задний свод влагалища. От отмечает, что, хотя у большинства женщин более чувствительной является передняя стенка влагалища по сравнению с задней, встречаются, хотя и редко, женщины, резко реагирующие на глубокое ритмичное давление на заднюю стенку влагалища и мышцы промежности.

3.2.2.1.4. Зона «Back» (Back-spot). Это самая нижняя зона задней (нижней) стенки влагалища. Ее стимуляция возможна только когда мужчина находится сзади женщины или в другой позиции, когда пенис направляется именно в эту зону. Секрет стимуляции этой зоны прост – правильно подобранная позиция.

3.2.2.2. Шейка матки. Отношение к шейке матки как к возможной ЭЗ неоднозначно. Так, У. Мастерс и соавт. [12] отмечают, что в шейке матки нет поверхностных нервных окончаний, и поэтому прикосновение к ней почти не вызывает сексуальных ощущений. Более того, они сообщают, что хирургическое удаление шейки не снижает сексуальную реактивность женщины. Однако В. И. Здравомыслов и соавт. [5] сообщают, что шейка матки – одна из мощных ЭЗ. Ее раздражение во время полового акта у 151 женщин из 400 (37,7%) вызывало положительные эмоции, а у 101 (25,2%) – резкое возбуждение, которое часто завершалось оргазмом. О возможности наступления оргазма при стимуляции шейки матки также сообщают В. R. Komisaruk и соавт. [25; 26; 28].

3.3. Внегенитальные эрогенные зоны женщины

3.3.1. Молочные железы относятся к половой системе женщины. У одних женщин они малочувствительны к эротическим воздействиям (сжатие, ласки). Некоторым женщинам попытки ласкать их грудь могут быть не только безразличны, но и вызывать у них негативные реакции. Одна наша пациентка на вопрос о ее ЭЗ ответила: «Не грудь – это точно. Мне вообще не нравится, когда до нее дотрагиваются». У других же женщин чувствительность молочных желез может быть выражена больше. И, нако-

нец, есть такие женщины, у которых воздействие на эту зону может оказывать сильное возбуждающее воздействие. А. М. Свядоц [15] сообщает, что стимуляция грудных желез лишь у 50% женщин может вызвать половое возбуждение, причем у некоторых даже привести к наступлению оргазма. У. Мастерс и соавт. [12] отмечают, что какая-либо зависимость между размером груди, женской сексуальностью и способностью достигать оргазм отсутствует. Нервные окончания имеются в соске груди, что делает его чувствительным к прикосновению и температурному воздействию.

В. И. Здравомыслов и соавт. [5] отмечают, что при исследовании ЭЗ у 400 женщин в 288 случаях (72%) молочные железы оказались «положительными зонами». Однако эти авторы сообщают и о том, что существуют такие женщины, у которых «не только поцелуи сосков, но даже дотрагивания до молочных желез вызывали отвращение и другие отрицательные эмоции, вплоть до ярости. В некоторых случаях такая отрицательная реакция на раздражение сосков была как бы «условно-рефлекторной» у рожавших женщин, перенесших в процессе вскармливания ребенка мастит» [5, с. 45].

3.3.2. Волосистая часть головы. К. Милевич [13] отмечает, что речь идет не о самих волосах, а о коже головы, где они растут. Массаж волосистой части головы может довести некоторых женщин до экстаза. Автор сообщает, что знает одну девушку, которая чуть ли не испытывает оргазм в парикмахерской, когда ей моют волосы и делают массаж головы. Но при этом добавляет, что знает и другую девушку, которая никому не позволяет прикасаться к своей голове, говоря, что она это ненавидит. Впрочем, К. Милевич высказывает подозрение, что она лукавит, так как опасается потерять контроль, испытывая такое сильное удовольствие.

3.3.3. Шея. Считается, что нежная кожа на затылке, которая расположена чуть ниже линии роста волос, является одной из самых «горячих» ЭЗ. У некоторых женщин

необычайной эрогенной чувствительностью обладает вся поверхность шеи [1].

3.3.4. Уши. Уши являются известной мощной ЭЗ, так как на ушных раковинах и мочках находится большое количество нервных чувствительных окончаний.

3.3.5. Рот. Губы и язык являются чувствительными, и их стимуляция может быть достигнута с помощью поцелуев и облизывания. В. И. Здравомыслов и соавт. [5] отмечают, что следовало бы ожидать, что рот в подавляющем проценте случаев будет сильно возбуждать женщин, однако на деле оказалось, что возбуждающее действие в той или иной степени проявляется менее, чем в 50% случаев. 105 женщинам поцелуи были приятны, но не возбуждали, 73 пациентки были к ним совершенно равнодушны, а 25 женщинам поцелуи были неприятны. Резкое же возбуждение при поцелуях в губы испытывали только 80 женщин из 400 (20%). К нам за лечебной помощью обратилась женщина, которая воспитывалась и выросла в нашей культуре, однако никак не реагировала на поцелуи. Они как эротический акт вообще были ей непонятны.

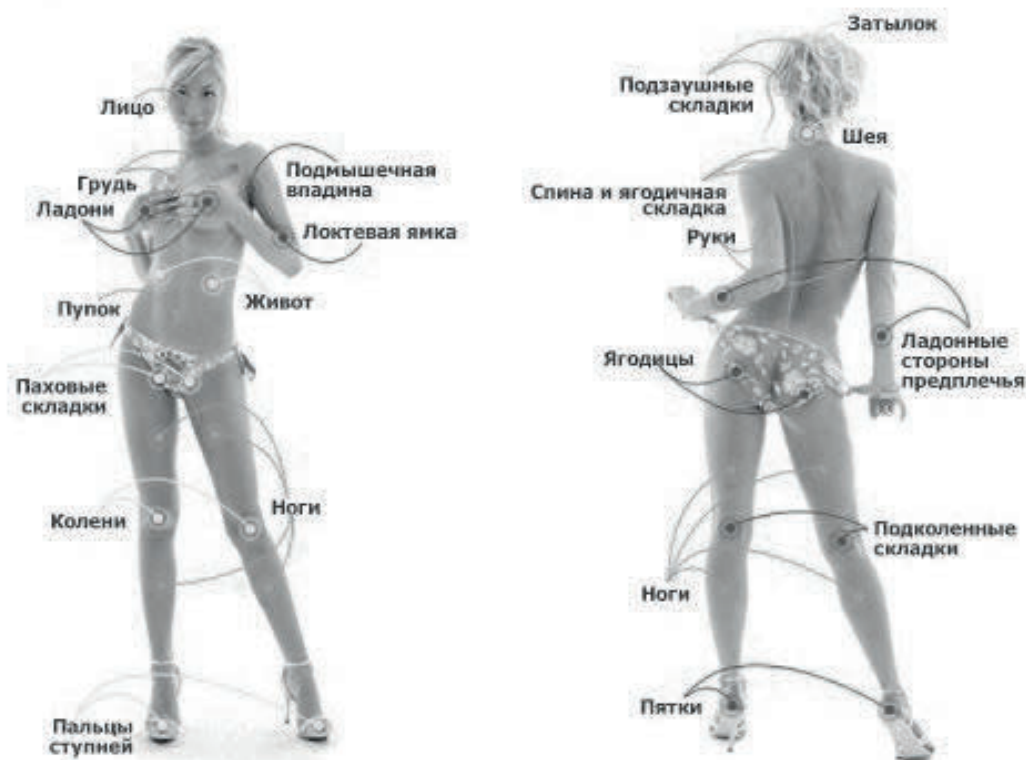


Рисунок 3. Внегенитальные эрогенные зоны женщины [по 14]

3.3.6. «Кошачье место» (место на спине между лопатками) является выраженной ЭЗ. Однако, как отмечают В. И. Здравомыслов и соавт. [5], не все женщины знают о ее существовании. 319 женщин из 400 обследованных никто не целовал в это место. У 40 пациенток воздействие на эту зону вызывало приятные ощущения, при этом у 7 – резкое возбуждение. Поцелуи мужа между лопатками были неприятны только двум из обследованных женщин. (Место на спине между лопатками называется «кошачьим местом» потому, что самцы семейства кошачьих [кошки, рыси, львы, тигры] во время полового акта крепко держат самку зубами за это место. – *Примечание автора.*)

3.3.7. Живот и пупок. Многие люди считают, что стимуляция (поцелуи, укусы, царапание, щекотание, ласки) живота является приятной, особенно когда она производится вблизи лобковой области. Это может привести к сильному возбуждению у женщин, в некоторых случаях даже более сильному, чем при стимуляции половых органов. Пупок является одной из многих ЭЗ, которые характеризуются повышенной чувствительностью [22].

3.3.8. Ягодицы. Отмечается, что «ягодицы равнодушны» к поцелуям и другим подобным оральным ласкам, но реагируют на несильные резкие сжатия мужскими руками. Некоторым женщинам нравится даже боль, которую можно причинить таким образом [4].

3.3.9. Анальная зона и прямая кишка. В. И. Здравомыслов и соавт. [5] отмечают, что прикосновение к заднему проходу вызывало положительные эмоции только у 98 женщин из 400, а у 11 из них возбуждение было настолько сильным, что иногда приводило к оргазму. В остальных случаях речь шла либо о равнодушном, либо об отрицательном отношении к раздражению ануса. У 126 женщин (31,5%) прикосновение к заднему проходу было крайне неприятно, а иногда и болезненно. В большинстве таких случаев речь шла о женщинах, у которых был геморрой. Иногда попытки мужа совершить ректальный коитус приводили к смене равнодушного отношения супруги к такого рода воздействию на отрицательное. В ряде случаев

женщины не определились в своем отношении к такой стимуляции.

3.3.10. Копчик. Также является ЭЗ.

3.3.11. Руки. Кожа рук и особенно мягкая кожа внутренней части рук, включая вентральную часть локтевого сгиба, высокочувствительна к мануальной и оральной стимуляции [22].

3.3.12. Пальцы рук являются весьма чувствительными к эротической стимуляции.

3.3.13. Ноги. Кожа внутренней поверхности бедер (речь идет о верхней части ноги) является ЭЗ. Воздействие на заднюю часть ног и колени также может быть чувствительным.

3.3.14. Стопы и пальцы ног. Из-за концентрации нервных окончаний в подошве и пальцах стопы, ощущения, которые продуцируются сосанием и лизанием, могут быть приятны некоторым людям. Эротическое воздействие может оказывать стимуляция подошвы стопы, особенно в нижней ее части [22]. Одна наша пациентка на вопрос о ее ЭЗ сообщила, что чувствительными у нее являются «именно подушечки пальцев, подошва, безумно люблю массаж ног – это на меня возбуждающе действует». При этом отметила, что по эрогенности ее ноги находятся на третьем месте после ушей и шеи.

К. Милевич [13] выделяет следующие самые чувствительные экстрагенитальные ЭЗ женщины: уши, шею, волосы (кожу головы, на которой растут волосы), внутреннюю поверхность бедер, запястья, ступни, грудь, пупок, локтевой сгиб, ягодицы.

3.3.15. Редкие ЭЗ. Иногда речь может идти о необычных, редко встречающихся ЭЗ. Так, А. М. Свядош [15, с. 18] сообщает следующее:

«К нам обратилась молодая женщина Ц., 30 лет, с жалобой на необычные половые ощущения. Эрогенной зоной у нее является участок диаметром 4-5 см на внутренней поверхности правого коленного сустава. Давление на этот участок вызывает сильное половое возбуждение и через 20-30 секунд – наступление оргазма. Иногда оргаз-

мы повторные – 3-4 подряд. При оргазме эротические ощущения начинаются в области правого колена, затем распространяются вверх на влагалище. Оргазм возникает, если Ц. сама активно нажимает на внутреннюю поверхность колена или давление возникает извне, Ц. же при этом пассивна (мышцы не напряжены). Левое колено эрогенной зоной не является (Ц. правша). При стимуляции влагалище в эротическом отношении ареактивно, клитор – слабо реактивен. При половом акте независимо от его длительности оргазм возникает лишь в том случае, если оказывается давление на эрогенную зону правого колена. Ц. замужем 4 года, имеет ребенка 3 месяцев. По характеру спокойная, уравновешенная. Отношения с мужем хорошие. Эротические ощущения в области колена возникли впервые в дошкольном возрасте, когда с девочками играла в игру «Удержись на мяче» и коленками нажимала на мяч. В 16-летнем возрасте случайное давление на внутреннюю поверхность правого колена (встала коленом на кресло) вызвало оргазм вне какой-либо эротической ситуации».

Речь может идти и о необычном воздействии на собственное тело при своеобразно осуществляемой мастурбации, когда оргазм возникает лишь при напряжении мышц бедер и тазового дна – миокомпрессионный оргазм по А. М. Свядоцу (1974). У некоторых из этих женщин воздействие на клитор и влагалище не вызывает эротических ощущений, эти ощущения не возникают и при глубоком давлении на окружающие ткани со стороны влагалища [15].

Одна наша 28-летняя пациентка не испытывала оргазм при половых актах ни с одним из двух своих мужей (в настоящее время не замужем). Неоднократные попытки пережить его при интимных контактах с другими мужчинами также не увенчались успехом. Вместе с тем способна испытать до 30 и более оргазмов после того, как в течение некоторого времени сжимает мышцы бедер, положив одно бедро на другое. Оказалось, что таким образом эта женщина впервые испытала оргазм в 8 лет и до сих пор

систематически прибегает к данной форме сексуального самоудовлетворения [7–9].

К оргазму может привести воздействие на зоны, стимуляция которых в подавляющем числе случаев к этому привести неспособна. Так, У. Мастерс и соавт. [12] сообщают, что одну женщину можно было довести до оргазма, просто потирая ей поясницу [30]. Однако отмечается, что вероятность встретить женщину, способную испытать оргазм от одного лишь поглаживания спины, чрезвычайно мала.

3.4. Эрогенные зоны мужчины

3.4.1. Мужской половой член. Головка члена (glans penis) более чувствительна к механической стимуляции, чем его тело, так как содержит большее количество нервных окончаний. Также высокочувствительными к прикосновению являются край ткани, отделяющей головку от тела члена, – венец головки (corona glandis) и небольшой треугольный участок на нижней стороне члена, где к его головке прикрепляется маленькая полоска ткани – уздечка (frenulum) [12]. С. J. Cold, J. R. Taylor [20] заявили, что крайняя плоть является первичной ЭЗ, однако М. С. Alanis, R. S. Lucidi [18] считают это умозрительным и недоказанным.

3.4.2. Мошонка и яички. У. Мастерс и соавт. [12] отмечают, что яички очень чувствительны к давлению или прикосновению. По мнению некоторых мужчин, легкое поглаживание мошонки или нежное сжимание яичек во время сексуальной активности возбуждает, однако, как сообщают многие другие мужчины, такие воздействия им неприятны.

3.4.3. Молочные железы. Соски и ареолы молочных желез у мужчины, по-видимому, менее чувствительны к прикосновению и давлению, чем у взрослой женщины [31]. Однако у некоторых мужчин поглаживание или сосание их молочных желез вызывает сексуальное возбуждение. Вместе с тем есть мужчины, которые не испытывают при этом эротического наслаждения.

3.4.4. Другие ЭЗ. Среди ЭЗ мужчины также называют кожу промежности и кожу вокруг ануса [32], предстательную железу, которая стимулируется при анальном сексе или при давлении на основание промежности у заднего прохода [22]. Мужчины, которые сообщают об ощущениях, возникающих при стимуляции простаты и семенных пузырьков, часто описывают их как подобные тем, которые возникают у женщин при стимуляции зоны Графенберга. Следует отметить, что практически все экстрагенитальные зоны, описанные у женщин, могут иметь место и у мужчин.

К оргазму у мужчины очень редко может привести воздействие на зоны, стимуляция которых в подавляющем числе случаев к этому не приводит. М. В. Екимов [2] сообщает о следующем экзотическом случае, демонстрирующем такую возможность. Речь идет о мужчине с низким порогом возбуждения, который впервые испытал оргазм при дневной неадекватной поллюции. В 11 лет, купаясь, он зашел в холодную воду по колено. При этом у него наступил оргазм. Затем, стремясь к его достижению, он сначала напускал в ванную холодную воду, а затем просто орошал ноги ниже колен холодной водой душа, чем и достигал своей цели. В свои 30 лет он таким образом был способен испытать до 3 таких оргазмов в течение 20 мин. При этом во время полового акта оргазм у него не наступает. Анализируя данное наблюдение, автор отмечает, что у данного пациента сформировалась внегенитальная ЭЗ, неадекватная как по топике (ноги ниже колен), так и по виду стимуляции (не тактильные, а холодовые стимулы).

3.5. Характер воздействия на эрогенные зоны

Выделяют следующие варианты воздействий на ЭЗ: поцелуй, облизывание, прикосновения, почесывания (касание тела при помощи ногтей руки или ноги), пощипывания (местное сдавливание участков кожи при помощи пальцев), поглаживания (поглаживание любой части тела любой частью тела), пошлепывания (легкие удары кистью или ладонью по различным участкам кожи), сдавливания, вибрацию (тремультное раздражение участков кожи парт-

нера; вибрация применима лишь в области промежности и гениталий, именно там ЭЗ наиболее чувствительны и восприимчивы к таким ласкам), покусывания, дуновение, нагревание (обычно с помощью тугих струй горячей воды в душе), охлаждение (кусочек льда проводят между лопатками, что может доставить большое удовольствие), экстрим-воздействия (порка, огонь и др.) [14].

3.6. Новейшие исследования эрогенных зон

О. Н. Turnbull (О. Тернболл) и соавт. [34] провели специальное исследование ЭЗ у 800 чел., проживающих на Британских островах (British Isles) и к югу от Сахары (Sub-Saharan Africa). В разработку были включены 793 анкеты. Исключение участников из выборки проводилось в тех случаях, если они не заполнили все пункты анкеты, в частности, не сообщили о своем возрасте (четыре участника), не предоставили демографическую информацию (два участника). Также исключались анкеты, в которых одновременно давалась оценка чувствительности как мужских, так и женских гениталий (три участника). Участие в исследовании было открыто для лиц независимо от пола, возраста (с нижней возрастной границей 19 лет), расы и сексуальной ориентации. Участники исследования были рекрутированы посредством портала сайтов университета Витватерсранда, Южная Африка (the University of the Witwatersrand, South Africa) и университета Бангор, Великобритания (Bangor University, United Kingdom). Участники из других мест также обращались к публичному сайту, который рекламировался через социальные сети. IP-адреса не фиксировали.

Окончательная выборка состояла из 304 мужчин и 489 женщин. Средний возраст участников был 24,7 лет. Большинство респондентов было из Британских островов (33,2%) или из Африки южнее Сахары (53,6%). Представители других 33 стран были представлены меньше, чем 4,0% каждая. Большинство участников сообщили, что они «белые» (white) (82,3%) или «черные» (black) (9,6%). Другие этнические группы (ethnicities) были представлены на

уровне 2,5% или ниже. О своей сексуальной ориентации сообщили 94,7% участников, которые сами классифицировали себя как гетеросексуалы (84%), гомосексуалы (4,8%) и бисексуалы (5,9%).

Была изучена эрогенная чувствительность 41 части тела. В перечень исследуемых зон на передней части тела вошли: лоб, глаза, веки и виски, нос, щеки, рот/губы, уши, передняя поверхность шеи, плечи, локти, запястья, руки, пальцы рук, грудь, грудная клетка, соски, живот, бока, пупок, лобковая линия роста волос, бедра, клитор, влагалище, пенис, мошонка, промежность, внутренняя поверхность бедер, наружная поверхность бедер, коленные чашечки, лодыжки, стопы и пальцы ног. В данный перечень зон, расположенных на задней части тела, вошли: голова и волосы, затылок, лопатки, верхняя часть спины, нижняя часть спины, ягодицы, задняя часть бедер, подколенная область, задняя поверхность голени. Эрогенная чувствительность (величина «эрогенного ответа») исследуемых участков тела оценивалась по шкале от 0 до 10, где 0 означал отсутствие чувствительности, а 10 наивысшую чувствительность. Исследователи обратили внимание на то, что средние оценки эрогенной чувствительности стоп (и других частей нижних конечностей) были ниже 2/10, а в большинстве случаев ниже 1/10 (см табл. 1). 75% участников (595) дали ногам эрогенную оценку 0, и только 6% – выше 7. Как оказалось, у мужчин в основном в верхней и нижней части диапазона интенсивности отмечалось ее распределение, сходное с таковым у женщин. В диапазоне средней интенсивности ее рейтинги были значительно выше у женщин. Это касается задней части шеи, груди/грудной клетки, сосков и затылка. Также обнаружилось, что для 6 частей тела женщины рейтинговая оценка эрогенной чувствительности составила 7, в то время, как только 2 части тела были оценены мужчинами на этом уровне (табл. 1; перевод с англ. сделан нами [Г. С. Кочарян]).

Оценивая полученные данные, О. Н. Turnbull и соавт. [34] отмечают, что утверждение, согласно которому жен-

щины имеют гораздо большее количество ЭЗ высокой интенсивности, по всей видимости, имеет некоторую основу.

Таблица 1.

Эрогенность различных частей тела мужчин и женщин, выраженная в баллах, начиная с наивысшего

Женщины			Мужчины		
	Среднее значение	Ошибка средней (SD)		Среднее значение	Ошибка средней (SD)
Клиитор	9,17	2,12	Половой член	9,00	2,50
Влагалище	8,40	2,35	Рот / губы	7,03	2,68
Рот / губы	7,91	2,27	Мошонка	6,50	3,72
Затылок	7,51	2,70	Внутренняя часть бедра	5,84	3,39
Груди	7,35	2,73	Затылок	5,65	3,50
Соски	7,35	3,15	Соски	4,89	3,79
Внутренняя часть бедра	6,70	2,99	Промежность	4,81	4,0
Задняя часть шеи	6,20	3,15	Лобок	4,80	3,82
Уши	5,06	3,40	Задняя часть шеи	4,53	3,42
Нижняя часть спины	4,73	3,38	Уши	4,30	3,50
Лобок	4,72	3,90	Грудная клетка	4,14	3,47
Ягодицы	4,53	3,45	Ягодицы	4,06	3,56

Голова и волосы	4,14	3,42	Голова и волосы	3,53	3,39
Живот	3,97	3,55	Живот	3,01	3,54
Бедра	3,57	3,58	Нижняя часть спины	2,86	3,44
Бока	3,50	3,56	Руки	2,83	3,17
Плечи	3,27	3,40	Бока	2,83	3,39
Промежность	3,01	3,8	Пальцы рук	2,6	3,42
Верхняя часть спины	2,98	3,45	Задняя часть бедра	2,48	3,26
Руки	2,73	3,10	Бедра	2,31	3,30
Задняя часть бедра	2,60	3,27	Верхняя часть спины	2,22	3,10
Лопатки	2,36	3,23	Плечи	1,96	2,64
Пальцы рук	2,34	3,21	Наружная поверхность бедра	1,1	2,8
Наружная поверхность бедра	1,96	2,95	Щеки	1,65	2,65
Запястья	1,86	2,78	Пупок	1,60	2,91
Подколенная ямка	1,70	3,00	Лопатки	1,45	2,64
Щеки	1,65	2,59	Подколенная область	1,40	2,68
Пупок	1,62	3,00	Стопа	1,34	2,57

Стопа	1,32	2,52	Плечи (верхние части рук)	1,30	2,45
Глаз и висок	1,24	2,44	Глаз и ви- сок	1,22	2,46
Плечи (верхние части рук)	1,15	2,36	Пальцы ног	1,00	2,33
Пред- плечье	0,93	2,07	Запястья	0,99	2,17
Пальцы ног	0,85	2,19	Предпле- чье	0,97	2,11
Лоб	0,85	2,04	Подборо- док	0,63	1,8
Икра но- ги	0,57	1,78	Икра ноги	0,62	1,91
Подбо- родок	0,55	1,4	Лодыжки	0,47	1,57
Лодыж- ки	0,54	1,61	Лоб	0,46	1,61
Колен- ные ча- шечки	0,44	1,59	Нос	0,36	1,30
Голень	0,29	1,23	Коленные чашечки	0,32	1,31
Нос	0,24	1,03	Локоть	0,22	1,08
Локоть	0,16	0,9	Голень	0,2	1,02

Результаты проведенного исследования также свидетельствовали о том, что у мужчин только одна часть тела (промежность) по рейтингу эрогенной чувствительности была оценена значительно выше, чем у женщин ($p < 0,001$). В разделе «Дискуссия» представляемой статьи авторы отмечают, что данное исследование показывает, что у мужчин, по-видимому, фактически имеет место такое же распределение ЭЗ, как и у женщин, но для некоторых частей тела женщин характерен значительно более высо-

кий рейтинг эрогенной интенсивности (эрогенного отклика). Утверждение, что женщины имеют большее разнообразие ЭЗ, по мнению цитируемых авторов, не является достаточно обоснованным. Хотя у женщин интенсивность эротического отклика некоторых частей тела явно больше, но это, по их мнению, было преувеличено в популярных СМИ.

О. Н. Turnbull и соавт. [34] также пытаются ответить на вопрос, связано ли распределение ЭЗ с начальным периодом развития (возможно, внутриутробным) или это результат более поздних влияний, в том числе культурных переменных или индивидуальных различий жизненного опыта. Авторы отмечают, что полученные ими данные дают основание предполагать, что факторы, определяющие интенсивность эрогенного отклика (эрогенную интенсивность) ЭЗ, не сильно зависят от индивидуального жизненного опыта и/или культуры, хотя они признают необходимость проведения дальнейших исследований в этом направлении (например, в отношении возрастного диапазона и культурного разнообразия), чтобы убедиться в этом. Тем не менее их предварительная гипотеза состоит в том, что распределение ЭЗ, вероятно, является результатом влияния нейробиологических переменных раннего развития. В связи с этим небезынтересно следующее высказывание руководителя данного исследования О. Turnbull (Оливера Тернболла): «Мы обнаружили, что все мы, жители как минимум двух континентов, имеем примерно одни и те же эрогенные зоны – белый ты или черный, средних лет или молодой, являешься ты женщиной среднего класса, сидящей в лондонском офисе, или ты гей, живущий в африканской деревне. Это прошито, встроено в нас и не зависит от культурных отличий или жизненного опыта» [по 6]. В связи с этим можно привести еще одно высказывание по этому поводу Оливера Тернболла: «Участники исследования, которые живут на двух разных континентах, указали на одни и те же эрогенные зоны. При этом, они как бы дублировали ответы друг друга. Этот факт говорит о том, что эта информация пе-

редается из поколения в поколение, а не приобретается человеком благодаря культурному или жизненному опыту» [по 10].

В специальной литературе, тем не менее, можно встретиться с мнением, которое акцентируется на других аспектах – аспектах, связанных с формированием ЭЗ. Так, М. В. Екимов (Россия) [3] отмечает, что ЭЗ не «абсолютная биологическая данность», не «изначально готовая и сугубо соматическая структура с чуть ли не особыми нервными окончаниями». В процессе сексуального развития происходит созревание ЭЗ. Интегративный психосоматический подход, отмечает автор, помогает понять, как из биологических предпосылок потенциальных ЭЗ с обычными тактильными рецепторами в процессе психосексуального развития формируются зрелые ЭЗ. Таким образом, заключает М. В. Екимов, ЭЗ – это не анатомическое, а функциональное понятие.

По нашему мнению, исследования в отношении возможного влияния сексуального развития, сексуальной биографии, в том числе мастурбаторной практики, и социокультурных факторов на формирование ЭЗ должны быть продолжены, что даст возможность более полно определиться по этому вопросу. Одно является несомненным. Систематическое и длительное воздействие на эрогенные зоны стимулов, приводящих к возникновению оргазма, которые не могут быть воссозданы во время полового акта (например, использование душа девочкой/девушкой до начала половой жизни), может вести к формированию своеобразных перцептивных кодов, исключающих возможность возникновения оргазма при коитусе [7–9].

Канадские ученые протестировали чувствительность нескольких «сексуальных областей» женского тела, в том числе промежность, грудь и соски. Они сравнили их с такими областями на теле, как шея, предплечье, живот. Исследователи использовали легкие прикосновения, давление и вибрацию, чтобы оценить, насколько чувствительны данные части тела. В исследовании участвовало 30 здоровых женщин в возрасте от 18 до 35 лет. Их укладывали

на стол. Использовались инструменты, позволяющие осуществлять различные формы воздействия на клитор, половые губы, влагалище, анус, молочные железы, соски и ареолы сосков молочной железы, шею и предплечья. Стимуляция проводилась в течение 1,5 секунд, а затем через пять секунд женщин спрашивали о том, что они чувствовали [21, 33].

Результаты проведенного исследования были следующими. Шея, предплечья и влагалище оказались наиболее чувствительными к легкому прикосновению. По отношению к давлению наиболее чувствительными были клитор и соски, а молочные железы и живот наименее чувствительными. К вибрации наиболее восприимчивыми оказались клитор и соски. Наиболее чувствительным к вибрации из всех частей тела оказался клитор [21; 33].

В заключение следует отметить, что знание ЭЗ, умение адекватно воздействовать на них является одним из необходимых условий достижения сексуальной гармонии. Следует также учитывать тот факт, что нельзя ориентироваться только на усредненный рейтинг ЭЗ. Это то же самое, что говорить о «средней температуре по больнице». Чувствительность различных ЭЗ индивидуальна. Подчас, воздействие на участки тела, которые не считаются высокоэрогенными или вообще не относятся к эрогенным, может привести к выраженному сексуальному возбуждению вплоть до оргазма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вуд Дженни. Да! Да! Да! Только для женщин / Пер. с англ. – М.: ООО Издательство «София», 2008. – 256 с.
2. Екимов М.В. Формы мастурбации, психосексуальное развитие и сексуальные дисфункции // Сексология и сексопатология. – 2003. – № 6. – С. 14–21.
3. Екимов М.В. Эрогенные зоны как аспект психосексуального развития // Сексология и сексопатология. – 2003 – №4. – С. 6–8.

4. Женское тело: в поисках эрогенных зон. – URL: <http://modli.ru/140-zhenskie-jerogennye-zony.html> (дата обращения: 02.09.2015).
5. Здравомыслов В. И., Анисимова З. Е., Либих С. С.. Функциональная женская сексопатология. – Алма-Ата: Казахстан, 1985. – 272 с.
6. Котляр П. Ученые провели исследование эрогенных зон... 12.09.13 – URL: <http://www.kamelia.ru/index.php?did=5&newid=195> (дата обращения: 09.09.2015).
7. Кочарян Г. С. Патогенные влияния мастурбации и их последствия как проблема клинической сексологии // Здоровье мужчины. – 2006. – №4 (19). – С. 84–93.
8. Кочарян Г. С. Современная сексология. – К.: Ника-Центр, 2007. – 400 с.
9. Кочарян Г. С. Патогенные детерминанты и негативные последствия мастурбации: мифы и реальность. Современный анализ проблемы // Сексология и сексопатология. – 2006. – №1. – С. 3–19.
10. Кравцов А. Неврологи назвали наименее эротичную часть тела. 9.09.2013. – URL: <http://positime.ru/neuroscientists-call-the-least-erotic-part-of-the-body/20854> (дата обращения: 09.09.2015).
11. Крукс Р., Баур К. Сексуальность. – СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 480 с.
12. Мастерс У., Джонсон В., Колодни Р. Основы сексологии / Пер. с англ. – М.: Мир, 1998. – 692 с.
13. Милевич К. Горячие точки. ТОП-10 эрогенных зон женщины. – URL: <http://1wum.ru/seks/interesnie-fakty/top-10-erogennyuch-zon.html> (дата обращения: 02.09.2015).
14. Салтыков В. Полная карта женских эрогенных зон. – URL: http://www.zevsportal.ru/articles/truck/sex/sex_621.html (дата обращения: 02.09.2015).
15. Свядош А. М. Женская сексопатология. 5 изд., перераб. и допол. – Кишинев: Штиинца, 1991. – 184 с.
16. Улучшаем секс в миссионерской позиции: техника коитального выравнивания. – URL: <http://womans-w.com/post/10213> (дата обращения: 13.06.2015).
17. Штіфтер Карл Ф. Сексологія вагінального оргазму або що

- потрібно знати жінці, щоб розширити діапазон своїх відчуттів / Пер. з англ. – К.: Агенція «Стандарт», 2006. – 200 с.
18. Alanis M. C., Lucidi R. S. Neonatal circumcision: a review of the world's oldest and most controversial operation // *Obstet Gynecol Surv.* – 2004. – 59 (5). – P. 379–395.
 19. Alzate H., Londoño M. L. Vaginal erotic sensitivity // *J Sex Marital Ther.* – 1984. – 10 (1). – P. 49–56.
 20. Cold C. J., Taylor J. R.. The prepuce // *British Journal of Urology.* – 1999. – Vol. 83, Suppl. 1. – P. 34–44.
 21. Cordeau D., Bélanger M., Beaulieu-Prévost D., Courtois F. The assessment of sensory detection thresholds on the perineum and breast compared with control body sites // *J Sex Med.* – 2014. – 11 (7). – P. 1741–1748.
 22. Erogenous zone. From Wikipedia, the free encyclopedia. – URL.: https://en.wikipedia.org/wiki/Erogenous_zone (date of reference: 02.09.2015).
 23. Graber B., Kline-Graber G. Clitoral foreskin adhesions and female sexual function // *Journal of Sex Research.* – 1979. – 15 (3). – 205–212.
 24. Grafenberg E. The Role of Urethra in Female Orgasm // *The Int. J. of Sexology.* – 1950. – Vol. III, Nr. 3. – P. 145–148.
 25. Komisaruk B. R., Beyer-Flores C., Whipple B. The science of orgasm. – Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2006. – x + 359 p.
 26. Komisaruk B. R., Whipple B., Crawford A., Grimes S., Liu W-C, Kalnin A., Mosier K. Brain activation during vaginocervical self-stimulation and orgasm in women with complete spinal cord injury: fMRI evidence of mediation by the vagus nerves // *Brain Res.* – 2004. – 1024 (1–2). – P. 77–88.
 27. Komisaruk B. R., Whipple B., Nasserzadech S., Beyer-Flores C. The Orgasm answer guide. – Baltimore: The Johns Hopkins University Press, 2010. – xiv + 153 p.
 28. Komisaruk B. R., Wise N., Frangos E., Liu W-C., Allen K., Brody S. Women's clitoris, vagina, and cervix mapped on the sensory cortex: fMRI evidence // *J Sex Med.* – 2011. – 8 (10). – P. 2822–2830.

29. Ladas A. K., Whipple B., Perry J. D. The G-Spot and Other Recent Discoveries about Human Sexuality. – New York: Henry Holt & Company, 1982.
30. Masters W. H., Johnson V. E. Human sexual response. – Boston: Little Brown & Company, 1966. – 366 p.
31. Robinson J. E., Short R. V. Changes in breast sensitivity at puberty, during the menstrual cycle, and at parturition // British Medical Journal. – 1977. – 1. – P. 1188–1191.
32. Schober J. M., Meyer-Bahlburg H. F., Dolezal C. Self-ratings of genital anatomy, sexual sensitivity and function in men using the Self-Assessment of Genital Anatomy and Sexual Function, Male' questionnaire // BJU Int. 2009. – 103 (8). – P. 1096–1103.
33. Sifferlin A. The Most Erogenous Parts of the Female Body, Ranked By Science. May 13, 2014. – URL: <http://time.com/98088/the-most-erogenous-parts-of-the-female-body-ranked-by-science/> (date of reference: 01.09.2015).
34. Turnbull O. H., Lovett V. E., Chaldecott J, Lucas M. D. Reports of intimate touch: erogenous zones and somatosensory cortical organization // Cortex. – 2014. – 53. – P. 146–154.

ГЛАВА 4

ВЛИЯНИЕ ФЕРОМОНОВ ЧЕЛОВЕКА НА СЕКСУАЛЬНУЮ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ И СОЦИОСЕКСУАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Существуют данные, которые свидетельствуют о влиянии феромонов человека не только на репродуктивную сферу женщины [1], но и на другие сферы организма человека и его поведение [2]. В частности, имеются данные, которые свидетельствуют об их влиянии на сексуальную привлекательность (аттракцию) и социосексуальное поведение лиц обоего пола. Так, сообщается, что женские феромоны копулины, которые находятся в вагинальном секрете, оказывают влияние на восприятие женщин мужчинами и могут индуцировать у них гормональные изменения [21]. В одном исследовании субъекты оценивали приятность запаха вагинального секрета на различных стадиях вагинального цикла [18]. Его результаты показали, что более приятным был запах секрета, продуцируемого в периоды, совпадающие с овуляцией, или находящиеся в непосредственной близости к ней. Биологическое значение этого состоит в содействии проведению половых актов именно в период, благоприятствующий репродукции.

К. Граммер, А. Джутт (1997) также обнаружили необычное изменение восприятия у мужчин, которые были подвергнуты воздействию копулинов. Когда испытуемых просили оценить привлекательность женщин, изображенных на фотографиях, то они не испытывали никаких затруднений. Однако после воздействия копулинов эти же мужчины с трудом устанавливали тонкие различия в степени женской привлекательности [по 3]. Хотя адаптивная функция этих феромонов остается неясной, показано, что копулины могут служить средством оценки женщиной фазы ее менструально-овариального цикла. Так, К. Граммер (1996) выявил значимую корреляцию между фазой цикла и площадью обнаженного тела у женщин во время посещения ими дискотек. В частности, у женщин, не употреб-

ляющих противозачаточные таблетки, в середине цикла большая поверхность кожи остается неприкрытой, а когда они посещают дискотеки и бары, то одевают более обтягивающую одежду и более короткие юбки [по 3].

Вопрос о влиянии феромонов женщины на ее сексуальную привлекательность обсуждают J. V. Kohl, R. T. Fransoeur [28]. Авторы сообщают, что мужчины оценивают аромат женщин, менструальный цикл которых находится вблизи стадии, обуславливающей их наибольшую фертильность, как наиболее привлекательный [38]. Когда женщина наиболее фертильна (например, когда она находится в овуляторной фазе менструального цикла), уровень ее эстрогенов достигает пика. Существует доказательство положительной корреляции между эстрогенным уровнем и продукцией феромонов, которые, в свою очередь, оказывают сильное воздействие на образование тестостерона у мужчин. Так, пик уровня этого гормона возникает у них спустя 15 мин после воздействия химической смеси, имитирующей естественный влагалищный аромат, свойственный женщине в наиболее фертильной стадии [24]. Предполагается, что результатом этого является усиление сексуального желания мужчины и его половой активности с фертильной женщиной, которая, наиболее вероятно, в результате забеременеет.

У млекопитающих химические сигналы предупреждают самца о готовности самки к спариванию и овуляции. Например, сука в период течки посылает химические сигналы кобелям, которые могут улавливать их на далеком расстоянии и отвечать на них инициативами к спариванию. Подобно другим самцам млекопитающих, мужчины, кажется, предпочитают аромат женщин, которые являются наиболее фертильными.

Исследовалось и возможное воздействие мужских феромонов на сексуальную аттракцию представителей «сильного пола». Одно из таких исследований было проведено F. Thorne и соавт. [40]. Оно состояло в том, что 32 женщины, половина из которых принимала контрацептивные пилюли, подверглись воздействию подмышечных

секретов мужчин. При этом их просили ранжировать отдельные характеристики мужских свойств и оценивать фотографии мужчин в аспекте их привлекательности. Ее оценка осуществлялась в течение двух отдельных дней, каждый из которых соответствовал различным стадиям менструального цикла. Данная оценка производилась как при воздействии этих стимулов, так и в их отсутствии. Действие феромонов привело к значительно более высоким оценкам характеристик мужчин женщинами. Вместе с тем использование контрацептивной пилюли или фаза менструального цикла не оказали какого-либо определенного эффекта на некоторые пункты описания свойств мужчин. Ни то, ни другое не повлияло на оценку женщинами привлекательности мужских лиц. На основании проведенного исследования авторы делают вывод, что воздействие естественных мужских подмышечных феромонов может значительно усиливать восприятие женщинами различных аспектов мужской привлекательности.

Было показано [по 5], что женщины в фазе овуляции предпочитают майки, которые носят симметричные мужчины (Gangestad, Thornhill, 1998). Степень предпочтения женщинами запаха мужчин, обладающих симметрией, в наибольшей степени выражена во время ежемесячного пика фертильности (Gangestad, Thornhill, 1998). Осуществлялся контроль использования мужчинами парфюмерии и принятия душа. Мужчины, заявившие об использовании парфюмерии, не участвовали в эксперименте. Число посещений душа отражалось на оценке женщинами запаха мужчин.

Симметрия является одной из характеристик идеального мужчины. Отмечается, что последний обладает хорошей билатеральной симметрией, но она не идеальна, так как почему-то нарушается под влиянием андрогенов. Их выработка (например, тестостерона) во время внутриутробного развития вызывает небольшие искажения в формировании симметрии. Вместе с тем, ввиду адаптивной функции тестостерона у мужчин, женщинам свойст-

венно оценивать легкую асимметрию как признак большей красоты, нежели идеальная симметрия [5].

Е. М. Miller [34] утверждает, что андростенон и андростенолоподобные секреты подмышечной области мужчин, кажется, оказывают влияние на их сексуальную привлекательность для женщин. J. V. Kohl и соавт. [27] приводят анализ влияния андростенола и андростенона на организм человека. Они сообщают, что в большинстве исследований воздействие андростенола приводило к тому, что женщины начинали «видеть» мужчин более привлекательными. J. J. Cowley, B. W. L. Brooksbank [8] изучали влияние андростенола на мужчин и женщин. В эксперименте участвовало 38 чел. каждого пола. Воздействие андростенола производилось вечером (студенты носили ожерелье, «испускающее» это вещество), а на следующее утро «измерялись» их социальные интеракции. С этой целью участниками эксперимента заполнялся специальный анкетный опросник. Было зафиксировано, что женщины, подвергнувшись воздействию андростенола, намного более интенсивно контактировали с мужчинами. Это касалось частоты взаимодействий, их продолжительности и степени личностной вовлеченности. При проведении исследований учитывалось и то, кто был инициатором интеракций. Было доказано, что женщины, подвергнувшись воздействию названного вещества, больше взаимодействуют с мужчинами, чем представительницы женского пола, которые не стали объектом такого воздействия. Это нашло отражение в увеличении значений всех названных критериев оценки (количество, глубина и продолжительность интеракций). В данном эксперименте не было выявлено влияния андростенола на мужчин, взаимодействующих как с женщинами, так и с мужчинами. Также не было отмечено его влияния на интеракции между женщинами.

Авторы характеризуемого исследования предлагают объяснение функции, которую выполняют довольно сильные эффекты андростенола. Они отмечают, что, кажется, его воздействие вызывает реакцию «подхода» у женщин. Ранее эти авторы заявляли, что с социобиологической

точки зрения воздействие данного вещества является выгодным для мужчин, которые «испускают» названный феромон.

Приведем рассуждения Е. М. Miller [33], касающиеся оценки роли андростенола в коммуникации супругов/сексуальных партнеров, которые были навеяны результатами охарактеризованного исследования.

Предполагается, что человеческий феромон андростенон (и, возможно, другие феромоны человека) играет роль в воспроизводстве, но эта роль касается формирования и поддержания/сохранения партнерских уз. В сущности, выявление феромона, «испускаемого» противоположным полом и обнаруживаемого только на очень близком расстоянии (например, когда супруги/партнеры спят вместе), свидетельствует о присутствии полового партнера. Феромон активизирует поведение, которое ведет к формированию партнерских уз или способствует их сохранению, а также стимулирует репродуктивное поведение, являющееся оптимальным при наличии этих уз. Если на женщин андростенон оказывает влияние в естественных условиях, можно было бы спросить, где и как они подвергаются его воздействию в той степени, которая была бы достаточной для его обнаружения. Очевидный ответ – во время сна со своими партнерами. Люди, связанные обязательствами, регулярно спят вместе, и часто нос обнимаемой женщины расположен около подмышек мужчины. Это, в частности, обусловлено тем, что рост женщин обычно меньше роста мужчин. Поэтому их головы часто находятся около (на уровне) плеч партнера и его подмышек. В естественных условиях воздействие андростенола, вероятно, осуществляется в течение всей ночи.

Большая часть взаимодействий, индуцированных андростенолом, является тем, что упоминается как разговор, происходящий на подушке («pillow talk»). Речь идет о беседе с постоянным или потенциальным партнером и обсуждении с ним различных проблем в то вре-

мя, когда женщина просто лежит рядом с мужчиной в постели или когда она обнимается с ним. Так как мужчины и женщины испытывают желание обнять друг друга, то ноздри женщин расположены достаточно близко к груди мужчин и их подмышкам. В связи с этим *pillow talk* создает и усиливает связь между мужчиной и женщиной.

Далее *E. M. Miller* [33] отмечает, что *pillow talk* может помочь женщине оценить мужчину. Участвуя в намного более продолжительных и более глубоких взаимодействиях (интеракциях), чем обычные, она может осмыслить содержание беседы. Это помогает оценивать пригодность мужчины в качестве долгосрочного партнера, включая и его готовность помочь растить и воспитывать детей.

Цитируемый автор задается вопросом, является ли система, благодаря которой мужчины «испускают», а женщины воспринимают андростенон, что и стимулирует *pillow talk*, эволюционно устойчивой [33]. Ведь индивидуумы любого пола с ее недостаточностью имели бы меньший репродуктивный успех [29].

В связи с этим *E. M. Miller* [33] рассматривает несколько гипотетических ситуаций. Сначала обсуждается ситуация, когда бы женщина не реагировала на андростенон. Меньше взаимодействуя со своим партнером, она бы формировала менее прочные партнерские узы и получала бы меньше мужской помощи в воспитании детей и заботе о них. Однако индуцирование мужчин оказывать такую помощь является проблемой женщины. Таким образом, то, что активизирует партнерские узы, вероятно, помогает ей. Также женщина, которая не испытывает значительного желания взаимодействовать с мужчиной, с которым она спит или обнимается, будет иметь меньше информации о нем. Такая информация помогает ей решить, следует ли формировать или поддерживать с ним партнерские отношения. Андростенон, активизирующий взаимодействие, должен облегчать соединение между мужчиной и женщиной, кото-

рое является решающим в ее репродуктивном успехе.

Рассматривается и противоположная ситуация, когда бы речь шла о женщине с очень чувствительной (сенситивной) системой распознавания андростенола или других феромонов. На нее повлияли бы феромоны, «испускаемые» не только постоянными или потенциальными партнерами, но и другими находящимися поблизости мужчинами. Она во многом бы утратила выгоду от несоразмерно большего взаимодействия с постоянными или потенциальными партнерами. Таким образом, эта гипотеза может объяснить не только то, почему женщины сохранили способность воспринимать воздействие феромонов, но также и то, по какой причине их чувствительность к андростенону относительно слаба по сравнению с таковой у представителей других биологических видов.

Также обсуждается гипотетическая ситуация с мужчиной, который бы не «испускал» андростенон. Он бы не стимулировал женщин к взаимодействию с собой, когда бы обнимал их или спал с ними. Менее вероятно, что он сформировал бы прочные партнерские узы, которые бы обеспечили ему продолжительный «сексуальный доступ» и вели бы к «репродуктивному успеху».

Рассмотрение приведенных выше гипотетических ситуаций привело автора к заключению, что роль андростенола как человеческого феромона, который стимулирует *pillow talk*, кажется такой, которая могла появиться и выжить [33].

Влияния андростенола и родственных веществ на поведение могут интерпретироваться как адаптивные, которые облегчают соединение пары [9; 20; 26]. Например, J. J. Cowley и соавт. [9] выявили, что женщины оценивают мужчин более положительно, когда подвергаются воздействию андростенола. D. Benton [7] установил, что женщины с помещенным на верхнюю губу андростенолом воспринимали себя как более покорных в середине цикла, что способствует оплодотворению.

J. Cowley, B. W. L. Brooksbank [8] упоминают, что

Jackson, работающий в их лаборатории, доказал, что эффекты первоначального воздействия андростенола могут сохраняться, по крайней мере, в течение двух недель. Это согласуется с представлением о феромоне, функция которого, в частности, заключается в сообщении индивидууму о постоянном присутствии лица противоположного пола (т. е. партнера), но не такого, чья цель состоит только в облегчении осуществления однократного сексуального сближения.

В дальнейших своих рассуждениях Е. М. Miller [33] отмечает, что как андростенон, так и другие феромоны, «испускаемые» мужчинами, могут служить и иным целям. Так, подчеркивается, что женская фертильность, которая активизируется близостью с мужчиной (по-видимому, имеется в виду пребывание партнеров на близком расстоянии в течение определенного [не короткого] периода времени; – примечание автора), является рациональной адаптацией. Последняя предназначена для увеличения вероятности того, что женщины забеременеют от «отцов», которые останутся рядом и помогут вырастить/воспитать потомство, а не от «хамов», которые бросят их после одной, проведенной вместе ночи (а «one night stand»). Если один из эффектов физической близости состоит в стимулировании фертильности, возможно, за счет изменения гормонального статуса, делающего коитус более вероятным, это также является полезной адаптацией.

Некоторые эффекты, как отмечает цитируемый автор, объясняют в литературе, например:

1) тенденцией женщин, которые регулярно общались с мужчинами, иметь больше менструальных циклов, продолжительность которых в большей степени способствует фертильности [10; 12–14; 16];

2) способностью «экстракта мужчин» (имеется в виду феромонное воздействие) оказывать влияние на «женский цикл» [17; 37];

3) воздействием мужчин на возникновение овуляции у женщин [41].

Майкл Кирк-Смит (Michael Kirk-Smith) из Уорикского университета (Англия) и его коллеги использовали альфа-андростенон в двух экспериментах. В первом из них мужчины и женщины реагировали на ряд фотографий женщин. При добавлении мельчайших количеств альфа-андростенола к воздуху как мужчины, так и женщины оценили женщин на фотографиях как более сексуальных, более теплых и более привлекательных по сравнению с тем, как они оценивали их, когда воздух не содержал альфа-андростенон. Во втором эксперименте мужчин и женщин попросили оценить нескольких мужчин. Некоторым из этих мужчин при прикосновениях тайно нанесли альфа-андростенон на лицо. В то время как женщины постоянно высоко оценивали их, мужчины неизменно давали им низкие оценки [26].

Исследование, направленное на определение влияния андростенола на поведение человека, было проведено в University College (департамент психологии, Лондон). В нем участвовало 76 студентов-волонтеров мужского и женского пола. Добровольцы женского пола оценивались по количеству социальных интеракций (взаимодействий) с мужчинами до и после короткой экспозиции названного феромона. В результате, после данной экспозиции зафиксировано существенное увеличение этих интеракций.

J. Cowley и соавт. [9] просили студентов-психологов в Hatfield Polytechnic (Великобритания) оценить способности к лидерству трех мужчин и трех женщин, претендующих на работу в студенческом офисе. Каждому студенту выдали хирургическую маску и инструктировали носить ее якобы для того, чтобы скрыть выражение своего лица от этих шести кандидатов. К половине масок были тайно приложены крошечные дозы андростенона или влагалищных алифатических кислотных секретов (ВАКС). Оценка названных кандидатов студентами мужского пола, которые использовали пахнущие маски, не отличалась от таковой у студентов-мужчин контрольной группы. Женщины, носившие маски с ВАКС, дали более высокие оценки по лидерству претендентам со скромными, застенчивыми

лицами и более низкие оценки напористым, уверенным кандидатам. Женщины, которые носили маски, пахнущие андростеноном, дали самую высокую оценку агрессивному, самоуверенному претенденту.

Проведенное в 1978 г. психологами Манчестерского университета (Великобритания) исследование также изучало реакции людей на андростенон. Тестируемых мужчин и мужчин контрольной группы попросили оценить привлекательность женщин на ряде фотографий. Перед этим тестируемые мужчины вдыхали андростенон, а мужчины контрольной группы были подвергнуты воздействию запаха вещества, не имеющего отношения к феромонам. Мужчины, которые вдыхали феромон, оценили всех женщин по шкале аттрактивности намного выше, чем мужчины контрольной группы. Очевидное объяснение данных различий, как отмечается в сообщении, состоит в том, что андростенон может вызывать эротические воспоминания, возбуждать либидо «и/или вызывать кое-что еще» в эротических центрах тестируемого мужского мозга. Это приводит к тому, что мужчины видят женщин на фотографиях более сексуальными, более «теплыми» и более привлекательными, чем те испытуемые, которые не вдыхают андростенон [по 28].

Е. Е. Filsinger и соавт. [20] подвергли группу волонтеров мужского и женского пола воздействию андростенона. Мужчинам и женщинам показывали фотографию мужчины, а затем спрашивали о возникающих у них мыслях. Женщины сообщили, что они были менее «сексуальными», когда подвергались воздействию указанного химического вещества. Мужчины же думали, что мужчина, изображенный на фотографии, «пассивен» или реагировали положительно, если им нравился запах андростенона.

Отмечается, что ключем к пониманию влияний андростенона и андростенола может быть то обстоятельство, что женщины по-разному могут реагировать на них в зависимости от стадии менструального цикла (R. E. Maiworm, 1990). Одна из теорий состоит в том, что эти два вещества являются «системой передачи сигнала»

лов». В одном исследовании женщины-волонтеры, которые находились в фазе овуляции, фактически оценили запах андростенона как более приятный по сравнению с его восприятием в другие дни цикла. Дальнейшее усложнение проблемы состоит в том, что андростенон быстро окисляется и превращается в плохо пахнущий андростенон [29], который предположительно может быть расценен как «радар овуляции», обнаруживающий женщин, находящихся в этой фазе. Другими словами, женщины были бы более дружелюбными, несмотря на вдыхаемый андростенон, если бы они находились в ней [27].

Том Кларк (Tom Clark) из Guy's Hospital (Лондон) распылил «мускусный» альфа-андростенон в нескольких телефонных будках на Лондонском вокзале. Им было зафиксировано, что как мужчины, так и женщины проводили больше времени, разговаривая по телефону, когда cabina была обработана этим веществом, в отличие от того, когда она же оставалась непахнущей [по 19].

Существует ряд исследований, которые, кажется, свидетельствуют о том, что женщины в общественных местах (кинотеатры, рестораны и т.д.) более часто выбирают сидения, на которые был распылен феромон андростенон, по сравнению с теми сидениями, на которые последний не распыляли.

Отмечается, что, к счастью, роль других человеческих феромонов несколько более ясна. Например, было показано, о чем уже сообщалось выше [24], что копулины значительно увеличивают уровень тестостерона у мужчин. Воздействуя на последних, они фактически делают привлекательность женщины менее важной для представителей мужского пола [25].

R. E. Maiworm, W. U. Langthaler [30] отмечали, что существует мало информации о влиянии андростерона на явное или тайное поведение людей. A. R. Gustavson и соавт. [22] использовали андростерон в качестве контрольного запаха по отношению к андростенону при изучении его влияния на «поведение человеческого выбора» («human choice behavior») в кабинках комнаты

отдыха. Никаких эффектов андростерона на поведение мужчин и женщин выявлено не было.

В исследованиях, проведенных R. E. Maiworm, W. U. Langthaler [30], изучалось возможное влияние андростенола и андростерона на оценку привлекательности и других свойств мужчин представительницами женского пола. Авторы выдвинули гипотезу, в соответствии с которой андростенол и андростерон будут влиять на субъективную оценку женщинами привлекательности и других свойств мужчин на фотографиях. Двойное слепое исследование, в котором участвовало 102 студентки (средний возраст = 23,3 года), проводилось двумя экспериментаторами женского пола. Гипотеза относительно влияния андростенола и андростерона была подтверждена. Оба вещества оказывали влияние на субъективное восприятие женщинами привлекательности и других свойств мужчин, представленных на фотографиях. Авторы отмечают, что относительно андростерона такой результат был неожиданным, так как в литературе какие-либо упоминания об этом отсутствуют. В то время как между двумя контрольными группами (использовался растворитель или не применялось какое-либо вещество) каких-то различий не отмечалось, андростенол и андростерон, кажется, оказывали свое воздействие на оценки. Так или иначе, оба вещества функционировали как «уравнители» («levellers»), повышая оценку умеренно привлекательных мужчин и понижая оценку более высоко привлекательных. Также было выявлено, что воздействие андростенола на оценку других свойств находится под влиянием менструального цикла, что, как показало предыдущее исследование (R. E. Maiworm, W. U. Langthaler, 1990), оказалось более очевидным для андростенона. Мужчины намного более негативно оценивались женщинами в третьей части их менструального цикла. Под влиянием обоих веществ (андростенола и андростерона) оценки эротических свойств (сексуальный, эротический) имели тенденцию становиться более негативными, тогда как оценки несексуальных признаков (например, эмоциональный, теплый, сенситивный,

внимательный/отзывчивый) имели тенденцию быть более позитивными. Когда речь шла о воздействии андростенола, женщины описывали себя как находящихся в хорошем настроении (менее угнетенных, активных), тогда как при воздействии андростерона они характеризовали себя как менее уверенных и менее отважных.

В литературе приводится ряд данных об изучении влияния синтетических феромонов на социосексуальное поведение человека. W. B. Cutler, E. Friedmann, N. L. McCoy [11] провели исследование, чтобы установить оказывают ли влияние синтетические феромоны мужчин на данное поведение. В этом исследовании участвовало 38 гетеросексуальных мужчин в возрасте от 26 до 42 лет. Изучалось их поведение в течение двухнедельного периода без использования феромонов, а затем проводилось шестинедельное двойное слепое плацебо-контролируемое исследование, тестирующее воздействие феромона, предназначенного для «улучшения романтики их жизни». Каждый испытуемый вел ежедневный протокол, фиксирующий 6 видов социосексуального поведения: петтинг, формальные свидания, неформальные свидания, пребывание в постели вместе с «романтическим партнером» во время сна, половые акты и самостимуляцию, направленную на эякуляцию (мастурбация). Эти данные еженедельно сообщались испытуемыми по факсу. Результаты характеризуемого исследования свидетельствовали о следующем. При сопоставлении с параметрами, которые фиксировались в указанном выше начальном двухнедельном периоде, те мужчины, которые подверглись воздействию феромона, отметили существенно большее учащение половых актов по сравнению с субъектами, на которых такое воздействие не оказывалось. Такой же вывод при сопоставлении основной и контрольной групп можно было сделать и относительно увеличения продолжительности пребывания в постели с «романтическим партнером» во время сна.

У испытуемых, на которых воздействовал феромон, также была отмечена тенденция к интенсификации пет-

тинга и неформальных свиданий по сравнению с плацебо-группой. Вместе с тем различий между двумя этими группами в частоте мастурбации и формальных свиданий выявлено не было. У существенно большего числа мужчин, подвергшихся феромонному воздействию, по сравнению с теми, кто составил плацебо-группу, интенсифицировалось 2-3 или более из 5 названных видов социосексуального поведения, связанного с вовлечением женщины. Таким образом, в результате исследований было зафиксировано обусловленное воздействием феромона усиление тех видов социосексуального поведения, которые сопряжены с вовлечением партнерши, чего не наблюдалось относительно мастурбации. Как отмечают авторы, полученные результаты дают основание предполагать, что мужские феромоны усиливают сексуальную «тягу» мужчин к женщинам [11].

Проводилось и изучение влияния феромонов на социосексуальное поведение женщин. Так, N. L. McCoy, L. Pitino [32] осуществили двойное слепое плацебо-контролируемое исследование воздействия предполагаемого синтезированного женского феромона. В нем участвовали регулярно менструирующие женщины (N = 36, средний возраст = 27,8 г.). Формула феромона была установлена ранее при изучении подмышечных секретов сексуально активных фертильных гетеросексуальных женщин. Пробирки, содержащие синтезированный феромон или плацебо, отбирались вслепую. Их содержимое добавлялось к духам субъектов, которые фиксировали и заносили в протокол данные о семи видах социосексуального поведения, о которых они еженедельно сообщали в течение трех менструальных циклов. 19 субъектов подверглись воздействию феромона, а 17 составили плацебо-группу. В результате этого исследования было установлено, что три или большее число видов социосексуального поведения активизировалось выше исходного уровня у 74% женщин, которые употребляли феромон, по сравнению с 23% лиц из группы плацебо. Авторы пришли к заключению, что синтезированный феромон, о котором идет

речь, действует как фактор, увеличивающий сексуальную привлекательность женщин для мужчин.

W. B. Cutler, E. Genovese [15] обсуждают эффекты феромонов, акцентируя на их потенциальном вкладе в половую привлекательность женщин в менопаузе. Они отмечают, что физическая привлекательность важна для лучшего качества жизни. Три независимых двойных слепых плацебо-контролируемых исследования, проводившихся по единому протоколу, продемонстрировали, что местно наносимый синтезированный феромон увеличивал сексуальную привлекательность женщин. Как отмечают авторы, при наличии партнера сексуальная аттракция может усиливать «нежное интимное поведение», которое, в свою очередь, улучшает благосостояние и повышает качество жизни. В заключение подчеркивается, что необходимо большее количество исследований, чтобы наметить пути, пользуясь которыми находящиеся в менопаузе женщины смогут извлекать выгоду от применения феромонов.

Интерес представляют и следующие исследования, которые свидетельствуют о роли феромонов в повышении сексуальной аттракции (привлекательности). При двойном слепом тестировании 20 женщин, использовавших синтезированный человеческий феромон EroScent™ 3 раза в неделю, сообщили о значительно более высоком уровне сексуальных контактов с мужчинами по сравнению с женщинами, которые применяли плацебо. Второе двойное слепое плацебо-контролируемое исследование, проведенное в 1998 году, выявило, что мужчины, использовавшие человеческие феромоны, также обнаруживали тенденцию к более частым сексуальным контактам с женщинами по сравнению с теми мужчинами, которые употребляли плацебо [по 35].

Согласно результатам исследований, EroScent™, воздействуя через эндокринную систему, приводит к учащению сексуальных реплик, а следовательно, «повышает шансы наслаждения романтическими отношениями». Один мужчина сообщил, что у него и его жены развилось угнетенное состояние духа. Это было обусловлено

длительным супружеством. Они разошлись, и он имел сексуальные контакты приблизительно 5 раз в год. После того как этот мужчина начал использовать феромон, частота половых актов возросла до 5 раз в неделю.

Также существуют данные, согласно которым выделяемые с грудным молоком кормящих матерей вещества могут влиять на социосексуальное поведение других женщин. Так, N. A. Spencer и соавт. [39] сообщают, что «естественные вещества», собранные у кормящих женщин и их кормящихся грудью младенцев, увеличивали сексуальную мотивацию других женщин, что по-разному проявлялось у женщин, имеющих постоянного полового партнера, и тех испытуемых, у кого его не было. В то время как у первых фиксировалось усиление сексуального влечения на 24%, у вторых имела место интенсификация сексуальных фантазий на 17%. Женщины из контрольной группы, у которых был постоянный половой партнер, подвергнувшись воздействию нейтрального вещества, сообщили о незначительном уменьшении сексуального влечения, в то время как женщины, не имевшие партнера, отметили уменьшение фантазий на 28%.

Данное исследование осуществлялось следующим образом. В Филадельфии Julie Mennella рекрутировала 26 кормящих грудью женщин, которых попросили использовать щадящую диету, чтобы избежать передачи ароматов типа карри (карри/кэрри – острая приправа) через грудное молоко. Кормящие грудью женщины носили мягкие прокладки, которые помещались в бюстгалтеры, где слюна их младенцев собиралась в дополнение к их собственному поту и молоку. Затем эти мягкие прокладки были собраны, разрезаны на части и заморожены. Такая процедура сбора химических сигналов (chemosignals) показала свою эффективность в других исследованиях, осуществленных в лаборатории M. K. McClintock.

В Чикаго исследователи рекрутировали приблизительно 90 нерожавших женщин в возрасте между 18 и 35 годами. Они были разделены на две группы. Одна группа была подвергнута воздействию мягких прокладок с

«веществами грудного кормления», а другая группа – мягких прокладок с фосфатом калия (potassium phosphate), имитирующим консистенцию пота и грудного молока [36]. Natasha Spencer, характеризуя данное исследование, сообщила, что так как «предвзятые идеи» о феромонах могли потенциально влиять на ответы участников, последние не были осведомлены относительно гипотез и используемых веществ. Исследование было представлено субъектам как экспертиза восприятия аромата/запаха в течение менструального цикла. Сделан вывод, что полученные результаты согласуются с известными эффектами феромонов на эндокринную функцию и гарантируют дальнейшее изучение этих социальных химических сигналов для понимания процессов, связанных с их воздействием на другие аспекты мотивации и поведения.

Для того чтобы протестировать влияние феромонов в реальной жизни, телекомпания «ABC News» в марте 1988 года осуществила, как отмечает J. Morgenthaler [35], недостаточно научно обоснованное исследование. Речь идет о следующем близнецовом тесте. Две пары однояйцевых близнецов (две сестры и два брата) были приглашены в один популярный бар Нью-Йорка. Человеческий феромон использовался одним из близнецов в каждой паре, но никто из них не знал, чем его снабдили экспериментаторы. Результаты в отношении мужчин оказались приблизительно равными: только небольшое число женщин обратилось к каждому из них. Отмечается, что это вполне естественно, так как обычно женщины первыми не подходят в барах к мужчинам. Однако различия относительно женщин были разительными. К сестре, которая «носила» человеческий феромон, обратилось почти в 3 раза больше мужчин, чем к другой сестре. Последняя сообщила: «Люди не хотели говорить со мной, в то время как моя сестра пользовалась всеобщим вниманием. По правде говоря, это было невероятно». Ее же сестра, напротив, сказала: «Они не просто говорили со мной, они были ОЧАРОВАНЫ мной!» Делясь своими впечатлениями об этом эксперименте с медицинским корреспондентом «ABC

News» доктором Nancy Snyderman, репортер Bill Ritter отметил следующее: «Эти результаты изумили нас. Мы не могли отрицать то, что увидели в этом баре».

Подобный эксперимент был осуществлен и в одном из баров Германии. При его проведении использовались скрытые камеры. Речь идет об однойяйцевых сестрах-близнецах, которые были в идентичных платьях. Одна сестра использовала феромоны, а другая нет. Как следовало из наблюдений, первая из них пользовалась гораздо большим вниманием мужчин.

В литературе приводятся разноречивые данные относительно связи между сексуальной привлекательностью, цветом волос и продукцией феромонов. Так, J. V. Kohl и R. T. Fransoeur [28] отмечают, что естественный цвет волос связан с генетическими факторами, участвующими в продукции феромонов. Также он влияет на распределение последних. Брюнетки, например, удерживают больше феромона в волосах, потому что их волосы обычно более толстые, чем у белокурых женщин. Гены, которые детерминируют цвет волос и глаз, также связаны с образованием феромона. Вместе с тем в сообщении научно-популярного характера, помещенном в интернете, отмечается, что натуральные блондинки и рыжие выделяют феромонов в шесть раз больше, чем темноволосые женщины. Тем самым они привлекают к себе мужчин [6]. Однако не приводится никаких объяснений таких различий, которые невозможно понять, просто сообразуясь «со здравым смыслом». Более того, лично у нас возможность таких выраженных различий (шестикратное доминирование блондинок и рыжих над темноволосыми женщинами по интенсивности выделения феромонов) вызывает вполне понятные сомнения. В связи с этим следует подчеркнуть, что в доступной нам специальной литературе мы не обнаружили упоминаний о таком доминировании. В приводимом нами сообщении, тем не менее, подчеркивается, что и брюнеткам не стоит отчаиваться, так как выявлена связь между интеллектуальным развитием мужчины и предпочтением им цвета женских волос. Мужчины со

строгим, логичным, математическим складом ума в 90% случаев хотят делить кров, стол и ложе с брюнетками. Представители сильного пола, живущие скорее по наитию и не обременяющие себя умственным трудом, в 65% случаев из ста выбирают натуральных блондинок. В чисто мужской среде (например, в армии) образ прекрасной дамы почти стопроцентно ассоциируется со светлыми волосами.

Эта тема обсуждается и в другой публикации, помещенной в интернете [4]. Сообщается, что результаты необычного исследования недавно опубликовали австралийские психологи. Их интересовало, какой процент мужчин больше любит блондинок, а какой – брюнеток. Как ни странно, любителей блондинок оказалось меньше – всего 40 процентов. Большинство же предпочло темноволосых женщин. По сообщению журнала «Глобус», мужчинам продемонстрировали фильм, в котором фигурировали только женщины – блондинки и брюнетки. И опять выбор был в пользу брюнеток. Тогда психологи пошли дальше – пригласили в зал восемьдесят девушек с разным цветом волос. Причем девушки с крашеными волосами в эксперименте не участвовали. Вот тут-то мужчины и показали свою сущность: 85% из них «проголосовали» за блондинок и рыжих. Возникшее противоречие было объяснено воздействием феромонов, привлекающих мужчин и женщин друг к другу, запах которых улавливается неосознанно. Как и в предыдущей публикации, подчеркивается, что натуральные блондинки и рыжие выделяют феромонов в шесть раз больше, чем брюнетки, то есть привлекают мужчин в гораздо большей степени. Однако не всегда дело обстоит именно так. Как и в вышеприведенном сообщении, акцентируется связь между интеллектуальным развитием и предпочитаемым цветом женских волос. Отмечается, что мужчины с рациональным складом ума и высоким коэффициентом интеллекта в 90% случаев предпочитают брюнеток, а те, кто живет интуитивно, в 65% процентов случаев выбирают натуральных блондинок. Как и в приведенной ранее публикации, сообщается,

что в чисто мужской среде (армия, мужская зона) образ прекрасной дамы почти в ста процентах случаев окрашен в светлые тона [4].

В литературе обсуждаются и изменения в длине волос мужчин и женщин, а также связанные с этим социально-психологические эффекты. Отмечается, что более короткие волосы на голове «заманивают в ловушку» меньше феромонов и уменьшают «различие в распределении ароматов/запахов» между мужчинами и женщинами. Таким образом, женщина с короткими волосами может пахнуть более маскулинно, а мужчина с длинными волосами более фемининно. Тот факт, что все больше и больше женщин ищут сенситивных и эмоциональных мужчин, а все больше и больше мужчин чувствуют себя спокойно (комфортно) с уверенными в себе женщинами, может обуславливать определенную полезность названных трансформаций причесок [28].

Подводя итоги своего анализа возможного влияния феромонов на половое поведение человека, J. S. Hyde [23] подчеркивает, что запах феромонов не должен быть обязательно сознательно воспринимаемым для того, чтобы оказывать свое влияние. Автор также высказывает мнение, что если предположения относительно влияния феромонов на сексуальное поведение человека являются верными, то наше «суперчистое» общество («hyperclean society») может быть «разрушено» этими запахами, которые притягивают людей друг к другу. Также она отмечает, что гигиенические дезодоранты, применяемые женщинами, могут уничтожать запахи, которые «заводят мужчин» («turn men on»).

J. Morgenthaler [35] в связи с этим отмечает, что современные люди обладают утонченным чувством гигиены. Он восклицает: «Мы принимаем ванну или душ почти ежедневно, удаляя любые следы наших естественных феромонов. Мы обрабатываем себя дезодорантами и используем ароматизирующие вещества, что маскирует любые естественные запахи. Мы покрываем себя с головы до пят, блокируя ту самую кожу, которая продуцирует

наши естественные феромоны. Короче говоря, мы делаем все для того, чтобы заблокировать наше шестое чувство и нашу способность к химической коммуникации».

По мнению W. Masters и V. Johnson, продукты, содержащие феромоны, могут использоваться для коррекции сексуальных дисфункций. Эти ученые считают, что обоняние «недогружено» в лечении сексуальных проблем. Они положительно относятся к использованию в их клинике пахнущих лосьонов с феромонами, чтобы помочь лечащимся парам (по J. Morgenthaler, M. Simms, 2000). Биохимик из Рокфеллеровского университета Уильям Агоста уверяет, что феромоны могут стать одними из самых выдающихся лекарств XXI века, способных помочь в лечении многих сексуальных расстройств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кочарян Г. С. Воздействие феромонов на женскую репродуктивную систему: современный анализ проблемы // Здоровье мужчины. – 2007. – №2 (21). – С. 45–50.
2. Половые феромоны человека (новейшая сексология). – Харьков: ХНУ им. В. Н. Каразина, 2005. – 270 с.
3. Палмер Д., Палмер Л. Эволюционная психология. Секреты поведения *Homo sapiens*. Гл. 5. Сексуальные отношения и продолжение рода. Феромоны у людей. – URL: <http://bookap.by.ru/okolopsy/evolution/gl29.shtm>
4. Почему мужчины предпочитают блондинок? Добавлено 5 марта 2004 г. – URL: <http://www.moigorod.ru/news/details.asp?n=487910>
5. СЕКРЕТЫ ПОВЕДЕНИЯ *HOMO SAPIENS* (ч. 16). – URL: <http://www.inventors.ru/index.asp?mode=3456>
6. Справка. – URL: <http://tablet.front.ru/fermon.htm>
7. Benton D. The influence of androstenol – a putative human pheromone – on mood throughout the menstrual cycle // Biol. Psychol. – 1982. – 15 (3–4). – P. 249–256.

8. Cowley J. J., Brooksbank B. W. Human exposure to putative pheromones and changes in aspects of social behaviour // *J. Steroid. Biochem. Mol. Biol.* – 1991. – 39 (4B). – P. 647–659.
9. Cowley J. J., Johnson A. L., Brooksbank W. L. The effect of two odorous compounds on performance in an assessment-of-people test // *Psychoneuroendocrinology.* – 1977. – 2 (2). – P. 159–172.
10. Cutler W. B. *Love Cycles: The Science of Intimacy.* – New York: Villard Books, 1991.
11. Cutler W. B., Friedmann E., McCoy N. L. Pheromonal influences on sociosexual behavior in men // *Arch. Sex. Behav.* – 1998. – 27 (1). – P. 1–13.
12. Cutler W. B., Garcia C. R., Huggins G. R., Preti G. Sexual behavior and steroid levels among gynecologically mature premenopausal women // *Fertil. Steril.* – 1986. – 45 (4). – P. 496–502.
13. Cutler W. B., Garcia C. R., Krieger A. M. Luteal phase defects: A possible relationship between short hyperthermic phase and sporadic sexual behavior in women // *Horm. Behav.* – 1979. – 13 (3). – P. 214–218.
14. Cutler W. B., Garcia C. R., Krieger A. M. Sporadic sexual behavior and menstrual cycle length in women // *Horm. Behav.* – 1980. – 14 (2). – P. 163–172.
15. Cutler W. B., Genovese E. Pheromones, sexual attractiveness and quality of life in menopausal women // *Climacteric.* – 2002. – 5 (2). – P. 112–121.
16. Cutler W. B., Preti G., Huggins G. R., Erickson B., Garcia C. R. Sexual behavior frequency and biphasic ovulatory type menstrual cycles // *Physiol Behav.* – 1985. – 34 (5). – P. 805–810.
17. Cutler W. B., Preti G., Krieger A., Huggins G. R., Garcia C. R., Lawley H. J. Human axillary secretions influence women's menstrual cycles: The role of donor extract from men // *Hormones and Behavior.* – 1986. – 20 (4). – P. 463–473.

18. Doty R. L., Ford M., Preti G., Huggins G. R. Changes in the intensity and pleasantness of human vaginal odors during the menstrual cycle // *Science*. – 1975. – 190 (4221). – P. 1316–1318.
19. Durden-Smith J., deSimone D. *Sex and the Brain*. – New York: Arbor House, 1983.
20. Filsinger E. E., Braun J. J., Monte W. C., Linder D. E. Human (*Homo sapiens*) responses to the pig (*Sus scrofa*) sex pheromone 5-alpha-androst-16-en-3-one // *J. Comp. Psychol.* – 1984. – 98 (2). – P. 219–222.
21. Grammer K., Jutte A. Der Krieg der Dufte: Bedeutung der Pheromone für die menschliche Reproduktion // *Gynacol. geburtschilfliche Rundsch.* – 1997. – 37 (3). – S. 150–153.
22. Gustavson A. R., Dawson M. E., Bonnet D. G. Androstenol, a putative human pheromone, affects human (*Homo sapiens*) male choice performance // *Journal of Comparative Psychology*. – 1987. – 101 (2). – P. 210–212.
23. Hyde J. S. *Understanding Human Sexuality*. – McGraw-Hill, Inc., 1994. – 769 p.
24. Jutte A. Weibliche Pheromone – Wirkung und Rolle von synthetischen «Kopulinen» bei der versteckten Ovulation des Menschen: Diplomarbeit an der Universität Wien. 1995.
25. Jutte A. Female Attractiveness and Copulins // Taborsky M., Taborsky B. (Eds.). *Advances in Ethology 32, Supplements to Ethology: Contributions to the XXV International Ethological Conference*. – Vienna, Austria, 20–27 August, 1997. – P. 49.
26. Kirk-Smith M., Booth D. A., Carroll D., Davies P. Human social attitudes affected by androstenol // *Research Communications in Psychology, Psychiatry & Behavior*. – 1978. – Vol. 3 (4). – P. 379–384.
27. Kohl J. V., Atzmueller M., Fink B., Grammer K. Human pheromones: integrating neuroendocrinology and ethology // *Neuroendocrinol. Lett.* – 2001. – 22 (5). – P. 309–321.
28. Kohl J. V., Francoeur R. T. *The Scent of Eros*. – San Jose; New York; Lincoln; Shanghai: Authors Choice Press, 2002. – 306 p.

29. Labows J. N., Preti G., Hoelzle E., Leyden E., Kligman A. Steroid analysis of human apocrine secretion // *Steroids*. – 1979. – 34 (3). – P. 249–258.
30. Maiworm R. E., Langthaler W. U. Influence of Androstenol and Androsterone on the evaluation of men of varying attractiveness levels. *Münster. Chemical Signals in Vertebrates*, 1992. – URL: <http://wwwpsy.uni-muenster.de/inst2/maolst/books/book06.html>
31. Maynard-Smith J. *Evolution and the Theory of Games*. – Cambridge: Cambridge University Press, 1982.
32. McCoy N. L., Pitino L. Pheromonal influences on sociosexual behavior in young women // *Physiol. Behav.* – 2002. – 75 (3). – P. 367–375.
33. Miller E. M. Androstenol as a Pheromone Promoting Pillow Talk. November 4, 1995. – URL: http://cas.bellarmine.edu/tietjen/images/androstenol_as_a_pheromone_promo.htm
34. Miller E. M. The pheromone androstenol: Evolutionary considerations // *Mankind Quarterly*. – 1999. – 39. – P. 455–466.
35. Morgenthaler J. *The Pheromone Revolution. Chemical Attractants and Their Effects on Sex, Confidence and Human Health*. – URL: <http://www.smart-publications.com/articles/article-106-pheromone-revolution.html>
36. Researchers find chemosignal that encourages women's sexual desire. Public release date: 6–Oct–2004. – URL: http://www.eurekalert.org/pub_releases/2004-10/uoc-rfc100604.php
37. Russel M. J., Switz G. M., Thompson K. Olfactory influences on the human menstrual cycle // *Pharm. Biochem. Behav.* – 1980. – 13. – P. 737–738.
38. Singh D., Bronstad P. M. Female body odour is a potential cue to ovulation // *Proc. R. Soc. Lond. B. Biol. Sci.* – 2001. – 268 (1469). – P. 797–801.
39. Spencer N. A., McClintock M. K., Sellergren S. A., Bullivant S., Jacob S., Mennella J. A. Social chemosignals from breast-feeding women increase sexual motivation // *Horm Behav.* – 2004. – 46 (3). – P. 362–370.

40. Thorne F., Neave N., Scholey A., Moss M., Fink B. Effects of putative male pheromones on female ratings of male attractiveness: influence of oral contraceptives and the menstrual cycle // *Neuroendocrinol Lett.* – 2002. – 23 (4). – P. 291–297.
41. Veith J. L., Buck M., Getzlaf S., Van Dalfsen P., Slade S. Exposure to men influences occurrence of ovulation in women // *Physiol. Behav.* – 1983. – 31 (3). – P. 313–315.

ГЛАВА 5

СЕКСУАЛЬНЫЕ ФАНТАЗИИ

Сексуальные фантазии (СФ) могут иметь место вне сексуальных практик, а также при мастурбации и половых актах. Они могут возникать как спонтанно (функционирование только интрацеребральной эрогенной сенсорной системы [4]), так и под влиянием внешних стимулов различной модальности (визуальных, аудиальных и др.). Существует три распространенных подхода к их изучению [46]. Один из них состоит в обеспечении респондентов перечнем фантазий. Их просят анонимно указать, какие из них имели место, в каком контексте встречались и как часто. Второй способ – предоставление открытых опросников, когда респондентов тоже анонимно просят описать в повествовательной форме свои любимые или наиболее часто повторяющиеся фантазии. Впоследствии эти фантазии могут быть классифицированы и оценены. Третий способ заключается в том, что респонденты записывают свои фантазии, которые они на самом деле испытывают в течение определенного периода времени, используя либо контрольные списки, либо открытые дневники. Каждый из этих методов имеет как свои положительные стороны, так и недостатки.

5.1. Частота сексуальных фантазий у мужчин и женщин при мастурбации

Исследования по изучению частоты СФ у мужчин и женщин, которые имеют место при мастурбации, выявили следующее (табл. 1) [по 46]. Н. Leitenberg, К. Henning [46] отмечают, что, как следует из приводимых данных, частота фантазий во время мастурбации, как правило, больше у мужчин, чем у женщин. В семи из девяти исследований, в которых было возможно прямое сравнение, более высокий процент мужчин, чем женщин, сообщили о таких фантазиях.

Таблица 1.

Процент мужчин и женщин, когда-либо имевших
сексуальные фантазии при мастурбации

Исследование	Мужчины	Женщины
Kinsey et al. (1953)	89	64
Hessellund (1976)	50	26
Mednick (1977)	90	67
Crepault et al. (1976); Crepault, Couture (1980)	93	100
Talbot et al. (1980)		65
Lentz, Zeiss (1983)		54
Zimmer et al. (1983)	71	60
Knafo & Jaffe (1984)	90	97
Price & Miller (1984)		
White participants	100	76
Black participants	96	93
Campagna (1985)	80	
Davidson & Hoffman (1986)		31
Pelletier & Herold (1988)		87
Jones & Barlow (1990)	100	74

Во всех исследованиях, отраженных в таблице, средний процент мужчин, которые сообщили, что они когда-либо мечтали во время мастурбации, составил 85,9, в то время как средний процент женщин, которые отметили, что они когда-либо мечтали во время мастурбации, был 68,8.

5.2. Частота сексуальных фантазий у мужчин и женщин во время половых актов

Определение частоты СФ, которые имеют место во время половых актов у мужчин и женщин, выявило следующее (табл. 2) [по 46].

Н. Leitenberg, К. Henning [46] отмечают, что, как следует из данной таблицы, сексуальное фантазирование во время полового акта является широко распространенным как у мужчин, так и у женщин. При этом отсутствуют различия в частоте такого фантазирования между мужчинами и женщинами.

Таблица 2.

Процент мужчин и женщин, когда-либо имевших сексуальные фантазии при половом акте

Исследование	Мужчины	Женщины
Fisher (1973)		75
Hariton & Singer (1974)		65
Crepault et al. (1976) Crepault & Couture (1980)	77	94
Sue (1979)	59	59
Talbot et al. (1980)		6
Lentz & Zeiss (1983)		68
Knafo & Jaffe (1984)	90	90
Price & Miller (1984) White participants	83	78
Black participants	92	93
Davidson (1985)	47	34
Davidson & Hoffman (1986)		37
Pelletier & Herold (1988)		73
Cado & Leitenberg (1990)	84	82

Из шести исследований, где возможно прямое сравнение, четыре показали практически идентичный процент мужчин и женщин, которые сообщили, что имели СФ во время коитуса. В одном исследовании был выявлен более высокий процент таких фантазий среди мужчин, а в другом – среди женщин.

Исследование J. H. Price и P. Miller, проведенное в 1984 году [53], в котором сообщались статистические данные в зависимости от расовой принадлежности, показало, что частота фантазирования во время полового акта была больше у представителей негроидной расы (the Black sample) по сравнению с представителями европеоидной расы (the White sample) [46]. Однако в более крупной и, вероятно, более репрезентативной выборке, состоящей из мужчин – представителей обеих рас, были получены противоположные результаты. Представители европеоидной расы в среднем фантазировали чаще, чем негроидной [50]. Авторы этой статьи сообщали о сочетанной частоте фантазий во время половых актов и при мастурбации. В другом исследовании у представителей обеих рас не было выявлено никаких различий в частоте фантазирования во время коитуса (речь шла о замужних женщинах) [31].

5.3. Частота сексуальных фантазий вне сексуальной активности

Определялась и частота СФ мужчин и женщин вне сексуальной активности (табл. 3) [по 46].

Таблица 3.

Процент мужчин и женщин, сообщивших, что у них когда-либо имели место сексуальные фантазии вне сексуальной активности

Исследование	Мужчины	Женщины
Crepault & Couture (1980)	100	
Lentz & Zeiss (1983)		82
Knafo & Jaffe (1984)	97	100
Davidson (1985)	82	81
Davidson & Hoffman (1986)		77
Pelletier & Herold (1988)		84

Проводились и другие исследования по выявлению частоты СФ у мужчин и женщин вне сексуальной активности. Так, В. J. Ellis, D. Symons [30], опросив 182 женщины и 125 мужчин (речь шла о студентах-бакалаврах [undergraduate students]), обнаружили, что мужчины сообщили примерно об одной СФ в день, в то время как женщины имели только одну СФ в неделю. В небольшой выборке из 30 мужчин и 30 женщин D. Knafo, Y. Jaffe [43] выявили более высокий процент мужчин, чем женщин, заявивших о том, что они «часто или всегда» фантазировали во время мастурбации и вне сексуальной активности (90,0% против 76,7% и 80,0% против 70,0%, соответственно).

Обсуждая данную проблему в заключительной части своей статьи, Н. Leitenberg, К. Henning [46] делают вывод, что СФ, по-видимому, чаще имеют место у мужчин по сравнению с женщинами при отсутствии сексуальной активности и во время мастурбации, но не во время полового акта. Вместе с тем ранее в этой же публикации данные авторы отмечают, что, согласно исследованиям, хотя примерно у равного количества мужчин и женщин вне сексуальной активности и при половых актах возникают СФ, при мастурбации у мужчин они имеют место «более вероятно», чем у женщин.

Следует отметить, что мужчины по сравнению с женщинами сообщают о большем количестве разных видов СФ [39; 59]. Кроме того, СФ у мужчин в течение дня возникают чаще, чем у женщин [46].

5.4. Уровень тестостерона и частота сексуального фантазирования

Согласно социобиологической теории, гормональные различия могут быть тем физическим механизмом, посредством которого эволюция определяет различия в частоте СФ у мужчин и женщин [30; 41]. Исследования показали, что между мужчинами и женщинами существует большая разница в концентрации андрогенов (тестостерона), и когда они достигают половой зрелости, тестосте-

рон может влиять на частоту СФ [46]. До полового созревания уровень тестостерона у представителей мужского и женского пола схож, но затем происходит его увеличение (от 10 до 20 раз у мужчин) и только в 2 раза у женщин [58].

При исследовании мальчиков, учеников 8–10 классов, было обнаружено, что уровень тестостерона в сыворотке крови, в отличие от уровня шести других гормонов, был значимым предиктором частоты СФ [57]. Кроме того, когда мальчики были разделены на квартили, основанные на уровнях тестостерона, 58% из тех, у кого тестостерон был на самом низком уровне, думали о сексе меньше, чем один раз в день, в то время, как только 27% из тех, кто вошел в высшую квартиру, думали о сексе меньше, чем один раз в день. Аналогичный анализ, проведенный у постменархеальных девушек 13–16 лет, показал, что уровень андрогенов «предсказывал» частоту сексуального фантазирования, тогда как другие половые гормоны, такие как эстрогены, прогестерон и лютеинизирующий гормон – нет [58]. (Квартиль – четвертая часть всей совокупности данных выборки, представленной в виде вариационного ряда. – *Примечание автора.*)

Н. Leitenberg, К. Henning [46] сообщают, что влияние тестостерона на СФ также подтверждается следующими исследованиями. Так, хотя назначение экзогенного тестостерона взрослым мужчинам с нормальным уровнем этого гормона не оказывает какого-либо влияния на сексуальное поведение [19], он явно стимулирует сексуальную мотивацию и фантазии у мужчин, страдающих гипогонадизмом, у которых имеет место аномально низкий уровень тестостерона. Напротив, введение мужчинам антиандрогенов приводит к уменьшению частоты СФ [26]. На самом деле, тестостерон, кажется, оказывает большее влияние на возникновение мыслей о сексе, чем на способность к возникновению эрекции. Роль тестостерона в возникновении СФ показали исследования, проведенные у женщин, которым была сделана гистерэктомия. Так, введение экзогенного андрогена 53 таким женщинам привело к увеличению частоты СФ [55].

5.5. Возрастной аспект сексуальных фантазий

S. R. Gold, R. G. Gold [35] при обследовании гетеросексуалов обнаружили, что у мужчин первая СФ возникла в возрасте 11,5 лет (среднее значение), а у женщин в возрасте 12,9 лет (среднее значение). Такая разница в возрасте может показаться парадоксальной потому, что в среднем половое созревание у представителей женского пола наступает раньше, чем у представителей мужского. Однако, как отмечают Н. Leitenberg и К. Henning [46], это согласуется с выводом, что девочки-подростки сообщают о появлении у них сексуального возбуждения на несколько лет позже, чем мальчики [44]. Кроме того, девушки, как правило, начинают мастурбировать позднее мальчиков [41; 42]. G. K. Lehne [45] в выборке геев обнаружил, что средний возраст, в котором по их воспоминаниям у них возникли первые гомоэротические фантазии, был 12,2 г.

Частота возникновения СФ зависит от возраста [46]. Так, D. Zimmer и соавт. [60] обнаружили, что частота СФ была значительно выше у представителей обоих полов в возрасте менее 35 лет, чем у лиц, которым было более чем 35 лет. M. Hunt [38] также обнаружил, что молодые взрослые (25-34 лет) имеют большее число различных фантазий, чем пожилые люди (более 55 лет). J. J. Brown, D. H. Hart [22] выделили четыре возрастные группы: 19-21, 22-25, 26-35, 36-45. Женщины в возрасте между 22 и 25 годами и между 26 и 35 сообщили о наибольшем числе СФ, женщины в возрасте от 19 лет до 21 года – об умеренном, а женщины в старшей группе (36-45) – о наименьшем.

5.6. Частота сексуальных фантазий и особенности личности

Проводились исследования для установления связи между частотой СФ и особенностями личности, а также ее взглядами на жизнь. Как отмечают Н. Leitenberg, К. Henning [46], ссылаясь на литературные данные, полученные результаты оказались противоречивыми [46]. Так,

Е. В. Hariton [37] сообщил, что, как правило, у более нон-конформистских, творческих, самостоятельных, агрессивных и импульсивных женщин СФ были более частыми и разнообразными. Женщины же, которые были характерологически традиционно более фемининными, имели меньше СФ. J. Brown, D. H. Hart [22] также сообщили, что женщины, которые придерживались более либеральных взглядов относительно секса и ролевых стереотипов, имели более частые СФ. С другой стороны, В. Halderman и соавт. [36] не обнаружили никакой связи между либеральными и консервативными политическими взглядами и частотой фантазий в выборках мужчин и женщин, кроме мужчин в возрасте старше 65 лет.

5.7. Половые различия в содержании сексуальных фантазий

СФ у женщин отличаются по своему содержанию от таковых у мужчин. В них больше романтизма (платоники). Это, кстати, предсказывают как социокультурная, так и социобиологическая теории, согласно которым женщины должны находить романтические образы более приемлемыми, если не больше сексуально возбуждающими, чем явные сексуальные образы, лишённые всякого контекста отношений [46]. Исследование выборки из 100 белых и чернокожих студентов колледжа показало, что женщины меньше, чем мужчины, считали для себя допустимыми фантазии о различных половых актах [54]. R. Knoth и соавт. [44] также сообщили, что когда подростков спросили, какие стимулы из списка скорее всего возбудят их, 75% мальчиков и только 39% девочек ответили «да» на пункты, относящиеся к СФ, в то время как 36% мальчиков и 50% девочек утвердительно ответили на пункты, относящиеся к романтическим элементам фантазий.

H. Leitenberg, K. Henning [46], обсуждая половые различия СФ на основании литературных данных, отмечают, что мужские фантазии более активны и сосредоточиваются на теле женщины и на том, что мужчина хочет сделать с ним, в то время как фантазии женщин более пассивны и

сосредоточиваются на интересе мужчин к их телу. Мужские СФ больше сосредоточиваются на откровенных сексуальных актах, обнаженных телах и физическом удовлетворении, в то время как в фантазиях женщин используется более эмоциональный контекст и романтика. Одним из объяснений большей частоты фантазий принуждения среди мужчин по сравнению с женщинами, по мнению цитируемых авторов, являются отличия полоролевых стереотипов в западной культуре, где распространены образы (описания) мужского доминирования и женского подчинения. Доказательство этому видно в общем социальном, политическом и экономическом контекстах, а также в определенных сценах сексуального взаимодействия между мужчинами и женщинами. Обычными являются кинофильмы, в которых персонаж мужского пола целует женщину, даже если она, возможно, выражает незаинтересованность, после чего женщина с энтузиазмом подчиняется дальнейшей сексуальной активности. Далее, обсуждая половые различия СФ, цитируемые авторы сообщают, что мужчины более склонны фантазировать о многочисленных партнерах и групповом сексе, чем женщины.

5.8. Сравнение содержания сексуальных фантазий гетеросексуалов и гомосексуалов

Н. Leitenberg, К. Henning [46] подчеркивают, что J. H. Price и соавт. [52] нашли поразительное сходство в содержании фантазий гомосексуальных и гетеросексуальных участников исследования, за исключением пола воображаемого партнера. В первую пятерку СФ гетеросексуальных мужчин вошли выполнение партнершей орального секса, осуществление орального секса опрашиваемым мужчиной, ожидание сексуальной активности с нынешней партнершей, секс с более, чем с одной партнершей одновременно, сексуальный контакт не с нынешней партнершей. В первую пятерку фантазий геев вошли неопределенная сексуальная активность с другим мужчиной, выполнение орального секса, совершение орального секса партнером, участие в анальном сексе и секс с дру-

гим мужчиной, с которым раньше его не было. Первую пятерку СФ гетеросексуальных женщин составили ожидание сексуальной активности с нынешним партнером, осуществление партнером орального секса, неотразимость для противоположного пола, секс одновременно с более, чем с одним мужчиной, мечты быть удерживаемой. В первую пятерку фантазий лесбиянок вошли неопределенная сексуальная активность с другой женщиной, оральный секс, выполняемый партнершей, осуществление орального секса опрашиваемой, ожидание сексуальной активности с партнершей, а также мечты быть удерживаемой.

5.9. Сексуальные фантазии и проблема компенсации

Н. Leitenberg, К. Henning [46] рассматривают оценку З. Фрейдом и другими психоаналитиками СФ. Авторы приводят его цитату, где он отмечает, «что счастливый человек никогда не фантазирует, так поступает только несчастливый» [32, р. 146]. Отмечается, что другие теоретики психоанализа придерживаются данной точки зрения, предполагая, что СФ являются результатом сексуальной неудовлетворенности, незрелости, фрустрации, подавления, мазохизма и бессознательных сексуальных конфликтов, особенно у женщин. Однако в настоящее время считается патологией, когда СФ отсутствуют. Специальные исследования не подтверждают точку зрения З. Фрейда по этому вопросу. Так, G. D. Wilson, R. J. Lang [59] и W. B. Arndt и соавт. [18] обнаружили, что существует положительная корреляция между частотой фантазий и сексуальной удовлетворенностью у женщин, хотя не было никакой существенной корреляции у мужчин. Вместе с тем не все обстоит столь однозначно. Об этом, в частности, свидетельствуют данные V. C. Alfonso и соавт. [17], которые обнаружили отрицательную связь между частотой фантазий и сексуальной удовлетворенностью у мужчин и позитивную у женщин.

Н. Leitenberg, К. Henning [46], обсуждая данную проблему, отмечают, что так как люди лишенные пищи, как

правило, чаще мечтают о еде, можно было бы ожидать, что сексуальная депривация приведет к учащению СФ. Однако существуют доказательства, свидетельствующие об обратном: те, кто живет более активной половой жизнью, имеют наибольшее количество СФ. При этом авторы ссылаются на результаты исследований, свидетельствующих о том, что частота СФ положительно коррелирует с частотой мастурбации, частотой половых актов, количеством сексуальных партнеров в течение жизни и самооценкой полового влечения (сексуального драйва) [27; 33; 59].

По нашему мнению, такое мнимое несоответствие между частотой фантазий о пище людей, лишенных её, и частотой СФ у людей, которые не живут половой жизнью, можно объяснить тем, что без пищи человек жить не может, в то время как при отсутствии половых актов и мастурбации может. При тотальном половом воздержании в течение более или менее длительного промежутка времени вследствие адаптации организма к новым условиям происходит снижение полового влечения, урежение СФ и ослабление других проявлений сексуальности. Тем не менее можно предположить, что после прекращения активной половой жизни в течение какого-то промежутка времени, сразу следующего за её прекращением, СФ могут быть такими же частыми, как и при активной половой жизни, а иногда, вероятно, еще и более частыми (вследствие отсутствия реализации либидо).

5.10. Исследование, проведенное в Канаде

Christian C. Joyal (Кристиан Джоел) и его коллеги, сотрудники Institut universitaire en santé mentale de Montréal и Institut Philippe-Pinel de Montréal, провели исследование в Канаде, результаты которого были опубликованы в 2015 г. в Journal of Sexual Medicine (Журнал сексуальной медицины) [40]. В онлайн-опросе приняли участие 1516 взрослых (799 [52,7%] женщин и 717 [47,3%] мужчин) из провинции Квебек. Участники были набраны в городе средней величины (население 130436 в 2011 году) в провинции Квебек

(население 7979663 в 2011 году). Пропорция женщин и мужчин близка к взрослому населению Квебека (51,1% и 48,9%, соответственно). Средний возраст участников ($29,6 \pm 10,8$; диапазон 18–77 лет) и среднее число лет их формального образования ($14,9 \pm 3,6$; диапазон 6–30 лет) немного отличаются от таковых в общей популяции взрослых людей провинции Квебек (32,5 и 12,5 лет, соответственно). Отмечается, что большая часть лиц в возрасте 55 лет или больше не участвовали в этом опросе (только 10% всей выборки), что является типичным для исследований о сексе, особенно когда они проводятся через Интернет. Следовательно, выборка не является репрезентативной для общей популяции. Большинство респондентов (85,1%) заявили, что они гетеросексуалы, 3,6% – что они гомосексуалы (значительно больше женщин – 6%, чем мужчин – 1,5%). Остальные указали, что они бисексуалы (12,6% женщин и 9,8% мужчин; нет значительных различий).

Главная цель данного исследования состояла в том, чтобы определить какие СФ являются редкими, необычными, а какие распространенными или типичными среди относительно большой выборки взрослых людей, рекрутированных из общей популяции. Вторая цель заключалась в осуществлении статистического сравнения характера и интенсивности этих фантазий у мужчин и женщин. Это исследование также было направлено на демонстрацию с помощью количественного и качественного анализа того, что некоторые фантазии, которые часто считаются необычными, являются распространенными. Использовалась расширенная версия Wilson's Sex Fantasy Questionnaire (Опросник сексуальных фантазий Уилсона) с «открытым вопросом».

Опрос включал 55 утверждений (табл. 4; перевод опросника с английского языка сделан нами [Г. С. Кочарян]), предназначенных для выявления содержания и интенсивности СФ волонтеров. Интенсивность каждой фантазии предлагали оценивать в диапазоне от 1 до 7 (1 – отсутствие, 2 – очень слабая, 3 – слабая, 4 –

легкая (небольшая), 5 – умеренная, 6 – сильная, 7 – очень сильная.). Также к анкете добавлялся открытый вопрос («Если ваша любимая СФ не была включена в анкету, пожалуйста, опишите её здесь»).

Таблица 4.

Общая интенсивность*, средняя интенсивность и наличие[†] сексуальных фантазий у мужчин и женщин (в порядке убывания интенсивности; полужирный шрифт: $P < 0,001$ между полами[‡]; курсив: статистически необычные фантазии[§]; подчеркнуты: статистически аномальные фантазии[§]; выделено серым цветом: распространенные фантазии)

Вопрос	Интенсивность*	Средняя интенсивность ± SD		Наличие фантазий (%)	
		♀	♂	♀	♂
Мне нравится романтика в сексуальных отношениях.	7,897	5,53±1,8	4,85±1,9	92,2	88,3
Я фантазировал(а), как мне делают фелляцию/куннилингус.	7,580	4,67±2,5	5,4±2,1	78,5	87,6
Я фантазировал(а) о сексе в необычном месте (например, в офисе или в общественном туалете).	7,279	4,77±2,1	4,84±2,2	81,7	82,3
Атмосфера (обстановка) и место играют важную роль в моих сексуальных фантазиях.	7,186	5,0 ±1,9	4,45±2,0	86,4	81,2
Я фантазировал(а) о сексе в романтической обстановке (например, на пустынном пляже).	7,115	4,98±2,1	4,37±2,2	84,9	78,4
Я фантазировал(а) о сексе с кем-то, кого я знаю, но не с моим супругом/супругой [...].	6,820	3,87±2,6	5,19±2,2	66,3	83,4
Я фантазировал(а), что «мастурбирую»** моего партнера.	6,336	3,89±2,5	4,5±2,4	68,1	76,4
Я фантазировал(а) о том, как мой партнер «мастурбирует»** меня.	6,320	4,1±2,5	4,2±2,5	71,4	71,7
Я фантазировал(а) о сексе с двумя женщинами.	5,570	2,21±2,6	5,31±2,3	36,9	84,5
Я фантазировал(а) как две женщины занимаются сексом.	5,498	2,49±2,7	4,90±2,4	42,4	82,1
Я фантазировал(а) о сексе с незнакомым человеком.	5,398	2,82±2,7	4,38±2,5	48,9	72,5
Я фантазировал(а) о занятии любовью на виду у всех в общественном месте.	5,291	3,26±2,6	3,75±2,5	57,3	66,1

Я фантазировал(а) о сексуальном доминировании надо мной.	5,203	3,79±2,7	3,04±2,5	64,6	53,3
Я фантазировал(а), что делаю куннилингус.	5,037	2,1±2,6	4,68±2,5	35,7	78,1
Я фантазировал(а) о занятии сексом со звездой или знаменитостью.	4,969	3,04±2,7	3,55±2,6	51,7	61,9
Я фантазировал(а), что делаю минет (фелляцию).	4,500	4,19±2,5	1,61±2,6	72,1	26,8
Я фантазировал(а) о сексуальном доминировании.	4,498	2,66±2,5	3,3±2,5	46,7	59,6
Я фантазировал(а) о том, что меня «мастурбирует» знакомый.	4,446	2,15±2,5	3,8±2,6	36,8	64,7
Я мечтал(а) быть связанным(ой) для получения сексуального наслаждения.	4,326	3,02±2,7	2,67±2,6	52,1	46,2
Я фантазировал(а), что «мастурбирую» моего знакомого.	4,320	1,93±2,3	3,88±2,5	33,1	65,9
Я фантазировал(а), что незнакомый человек «мастурбирует» меня.	4,255	1,96±2,5	3,8±2,7	33,4	62,5
Я фантазировал(а) об анальном сексе.	4,122	1,81±2,4	3,74±2,8	32,5	64,2
Я фантазировал(а) о сексе с более, чем тремя женщинами.	4,060	1,24±2,2	4,28±2,7	24,7	75,3
Я фантазировал(а), что «мастурбирую» незнакомого человека.	3,964	1,65±2,3	3,69±2,64	28,0	62,4
Я мечтал(а) сильно связать кого-нибудь для получения сексуального наслаждения.	3,934	2,38±2,6	2,84±2,7	41,7	48,4
Я мечтал(а) рассматривать кого-нибудь обнаженным без его ведома.	3,922	1,78±2,3	3,49±2,6	31,8	63,4
Я фантазировал(а) о межрасовом сексе.	3,759	1,59±2,4	3,47±2,6	27,5	61,2
Я фантазировал(а) о сексе с женщиной с очень большой грудью.	3,666	1,10±2,1	3,89±2,6	18,6	68,6
Я фантазировал об эякуляции на своего сексуального партнера (только для мужчин).	3,526	Н/П	4,82±2,4	Н/П	80,4
Я фантазировал(а) о сексе с человеком, который значительно старше меня.	3,472	1,92±2,5	2,71±2,6	34,2	48,0
Я фантазировал(а) о сексе с более, чем с тремя людьми (и мужчинами, и женщинами).	3,357	3,27±2,7	0,96±2,1	56,5	15,8
Я фантазировал(а) о сексе с двумя мужчинами.	3,297	1,84±2,5	2,63±2,7	30,9	45,2
Я фантазировал(а) о фото- или видеосъемке при сексуальных отношениях.	3,226	1,83±2,4	2,46±2,5	31,9	43,9
Я фантазировал(а), что мой партнер эякулирует на меня.	3,145	2,39±2,6	1,73±2,6	41,3	28,7

Я фантазировал(а) о сексе (не противоречащим закону) с человеком, который значительно младше меня.	3,104	1,04±2,0	3,17±2,7	18,1	57,0
Я фантазировал(а) о петтинге*** с абсолютно незнакомым человеком в общественном месте (например, в метро).	2,930	1,13±2,0	2,83±2,7	19,8	48,4
Я фантазировал(а) о свинге с парой, которую я не знаю.	2,911	1,5±2,2	2,38±2,5	26,9	39,6
Я мечтал(а) шлепать или пороть кого-нибудь для получения сексуального наслаждения.	2,913	1,34±2,6	2,57±2,7	23,8	43,5
Я мечтал(а) о том, что получаю удовольствие, когда меня шлепают или когда я подвергаюсь порке.	2,881	2,11±2,5	1,67±2,2	36,3	28,5
Я фантазировал(а) о гомосексуальных интимных отношениях.	2,702	2,2 ± 2,7	1,32±2,4	36,9	20,6
Я мечтал(а) заняться сексом с женщиной с очень маленькой грудью.	2,697	0,67±1,6	3,02±2,5	10,8	52,3
Я фантазировал(а) о свинге с парой, с которой я знаком(а).	2,573	0,99±2,0	2,48±2,7	17,5	42,3
Я фантазировал(а) о сексе по принуждению.	2,569	1,6±2,4	1,8±2,4	28,9	30,7
Я фантазировал(а) о сексе с фетишом или несексуальным объектом.	2,316	1,51±2,3	1,55±2,2	26,3	27,8
Я фантазировал(а) о занятии сексом с человеком, который занимается проституцией или стриптизерством.	2,226	0,76±1,8	2,25±2,6	12,5	39,5
Я фантазировал(а) о сексе с более, чем тремя мужчинами.	1,910	1,7±2,5	0,77±1,9	28,3	13,1
Я мечтал(а), что появляюсь обнаженным(ой) или частично обнаженным(ой) в общественном месте.	1,854	1,03±1,9	1,44±2,1	16,6	23,2
Я фантазировал(а), что наблюдаю, как двое мужчин занимаются любовью.	1,637	1,17±2,1	0,98±2,1	19,3	16,2
Я мечтал(а) о сексуальном злоупотреблении человеком, находящимся в состоянии опьянения, спящем состоянии или без сознания.	1,498	0,66±1,6	1,35±2,1	10,8	22,6
Я фантазировал(а), что принуждаю кого-то заняться сексом.	1,448	0,63±1,5	1,32±2,1	10,8	22,0
Я фантазировал(а) о переодевании в одежду противоположного пола.	828	0,43±1,3	0,67±1,7	6,9	10,0
Я фантазировал(а), что мой сексуальный партнер мочится на меня.	628	0,21±0,99	0,64±1,7	3,5	10,0
Я фантазировал(а), что мочусь на моего сексуального партнера.	584	0,2±1,0	0,59±1,6	3,5	8,9
Я фантазировал(а) о сексе с животным.	263	0,18±0,8	0,16±0,8	3,0	2,2

Я фантазировал(а) о сексе с ребенком младше 12 лет.	128	0,05±0,5	0,12±0,8	<u>0,8</u>	<u>1,8</u>
---	-----	----------	----------	------------	------------

*Сумма баллов каждой из фантазии по шкале Лайкерта (от 0, отнюдь не 7, полностью). Н/П = неприменимо; S.D. = Стандартное отклонение

†Определяется как рейтинг между 3 и 7 по шкале Лайкерта

*1 фактор ANOVAs (от англ. analysis of variances [анализ дисперсий]) с коррекцией для множественных сравнений для средних баллов интенсивности всех фантазий > 14,0 и хи-квадратов с исправлениями для множественных сравнений для процентов присутствия (все значения Пирсона > 12,0 после коррекции непрерывности по Yate, и все скорректированные остатки > 3,5)

§Статистически необычные: одно стандартное отклонение от нормальной кривой или <16%; статистически ненормальные: два стандартных отклонения относительно нормального отклонения или <2,3%

**Наше примечание. Слова «мастурбирую» и «мастурбирует» взяты нами в кавычки, так как мастурбировать можно только самого себя, в данном же случае речь идет о глубоком петтинге.

***Наше примечание. Существуют различные представления о петтинге. В таблице 4 речь, по-видимому, идет о петтинге (petting – англ. ласки) как физическом контакте между партнерами с целью достижения эротического возбуждения без полового акта [9]. В отечественной литературе (постсоветское пространство) закрепилось представление о петтинге как преднамеренном вызывании оргазма путем возбуждения эрогенных зон в условиях двустороннего сексуального контакта, исключаящего непосредственное соприкосновение гениталий [10].

Авторы исследования приводят анализ полученных результатов [40]. Они сообщают, что, как следует из таблицы 4, две СФ выявлялись редко (у 2,3% или меньшего числа участников): секс с ребенком в возрасте до 12 лет (0,8% женщин и 1,8% мужчин; нет значительных отличий) и занятие сексом с животными (3% женщин и 2,2% мужчин; нет существенных различий). Среди других 53 СФ 9 были статистически необычны (выявлены у 15,9% или меньшего числа участников). Семь из них имели место у женщин (мочеиспускание на партнера – 3,5%; мочеиспускание на нее – 3,5%; ношение одежды лиц противоположного пола – 6,9%; принуждение кого-то к сексу – 10,8%; сексуальное злоупотребление человеком, находящимся в состоянии алкогольного опьянения, спящем состоянии или без сознания – 10,8%; секс с проституткой – 12,5%; секс с женщинами с очень маленькой грудью – 10,8%). Четыре жалобы из этой категории были у мужчин (мочится на партнера – 8,9%; мочатся на него – 10,0%; секс с

двумя другими мужчинами – 15,8%; секс с более, чем тремя другими мужчинами – 13,1%).

На другом конце спектра находилось только пять СФ, которые были статистически типичными (их наличие подтвердили более, чем 84,1% участников): романтические эмоции во время сексуальных отношений; фантазии, в которых важны атмосфера (обстановка) и место; мечты о сексе в романтической обстановке (это касается обоих полов без существенных различий); «получение» орального секса и половые сношения с двумя женщинами (характерно для мужчин). Среди остальных СФ (N = 39) 23 были частыми у мужчин, а 11 – у женщин (см. табл. 4).

Доля женщин, признавших наличие фантазий, связанных с их покорностью в сексуальных отношениях, не является незначительной: сексуальное подчинение – 64,6%, связывание для получения сексуального удовольствия – 52,1%, битье и порка – 36,3%, принуждение к занятию сексом – 28,9%. Интересно, что о таких же самых СФ сообщает значительное число мужчин (53,3%, 46,2%, 28,5% и 30,7%, соответственно).

Что касается общих оценок всех СФ, то, как и ожидалось, они были значительно выше в среднем у мужчин ($153,7 \pm 56$), чем у женщин ($114,9 \pm 57$; $F [1, 1500] = 178.10$, $P < 0,0001$). Кроме того, ожидания заключались в том, что значительные половые различия будут выявлены для конкретных фантазий, в том числе шести самых популярных: романтика при интимных отношениях (первое место); фантазии, в которых важны атмосфера (обстановка) и место (четвертое место) и фантазии о сексе в романтической обстановке (пятое место). Действительно, были получены значительно более высокие значения этих фантазий у женщин по сравнению с мужчинами. Напротив, «получение» орального секса (второе утверждение) и секс с кем-то другим, чем нынешний партнер респондента (шестое утверждение), имели значительно более высокую оценку для мужчин, чем для женщин. Половые различия в ответах об анальном сексе также очевидны: о нем фантазировало примерно две трети мужчин (64,2%) и только

одна треть женщин (32,5%). Средняя интенсивность этой фантазии была также значительно меньше у женщин ($1,81 \pm 2,4$), чем у мужчин ($3,74 \pm 2,8$; $P < 0,001$).

Кроме того, почти одна треть женщин сообщили, что фантазировали о сексе с двумя мужчинами (30,9%) и о сексе с более, чем тремя мужчинами (28,3%). Интересно, что доля женщин и мужчин, фантазирующих о гомосексуальном сексе значительно превысила заявленный процент бисексуалов и гомосексуалов в выборке. Более трети женщин признали фантазии о том, что делают куннилингус (35,7%), занимаются сексом с другой женщиной (36,9%), занимаются любовью с двумя женщинами (36,9%) или наблюдают за тем, как две другие женщины занимаются сексом (42,4%), хотя только 19% считают себя либо бисексуальными (12,6%), либо гомосексуальными (6%).

Точно так же примерно четверть мужчин фантазируют о том, что делают минет (26,8%), а пятая часть фантазировала о сексе с другим мужчиной (20,6%), хотя 89,5% отнесли себя к гетеросексуалам. Важно отметить, что примерно половина женщин, у которых имели место фантазии с сексуальным подчинением, указали, что они бы не хотели материализовать их в реальной жизни.

Самыми распространенными СФ у мужчин и женщин (первая пятерка) оказались следующие (табл. 5 и 6).

Таблица 5.

5 самых распространенных мужских фантазий о сексе

Сексуальная фантазия		%
1.	Мне нравится романтика в сексуальных отношениях.	88,3
2.	Я фантазировал о том, как мне делают фелляцию.	87,6
3.	Я фантазировал о сексе с двумя женщинами.	84,5
4.	Я фантазировал о сексе с кем-то, кого я знаю, но не с моей супругой [...].	83,4
5.	Я фантазировал о сексе в необычном месте (например, в офисе, общественном туалете).	82,3

Таблица 6.

5 самых распространенных женских фантазий о сексе

Сексуальная фантазия		%
1.	Мне нравится романтика в сексуальных отношениях	92,2
2.	Атмосфера (обстановка) и место играют важную роль в моих сексуальных фантазиях.	86,4
3.	Я фантазировала о сексе в романтической обстановке (например, на пустынном пляже).	84,9
4.	Я фантазировала о сексе в необычном месте (например, в офисе или в общественном туалете).	81,7
5.	Я фантазировала, как мне делают куннилингус.	78,5

В заключительной части статьи («Обсуждение») С. С. Joyal и соавт. [40], в частности, обращают внимание на следующее. Так, интригующим результатом данного исследования является значительное присутствие среди мужчин фантазий, связанных с транссексуалами, «получением» анального секса (негомосексуального) и наблюдением, как супруга занимается сексом с другими. Также отмечается, что фантазия подчинения в среднем значительно чаще встречается у женщин, чем у мужчин, в то время как фантазия доминирования в среднем была «статистически сильнее» у мужчин, чем у женщин.

С. С. Joyal и соавт. [40] также обращают внимание на то, что полученные ими результаты необходимо интерпретировать с осторожностью по следующим соображениям. Во-первых, волонтеры, принимающие участие в сексологических исследованиях, имеют больше опыта и «больше открыты», чем люди, которые отказываются участвовать в таких исследованиях [21; 56]. Поэтому проценты некоторых СФ могут быть смещены добровольцами в сторону повышения. Помимо этого, данное исследование было основано на Интернет-опросе. Хотя с помощью такого опроса можно привлечь больше людей, авторы за-

являют, что они не были в состоянии подтвердить такие демографические показатели, как возраст и пол респондентов.

Возраст опрошенных не использовался для анализа, но не исключено, что некоторые ответы, которые якобы были даны женщинами, были даны мужчинами, и наоборот. Вместе с тем авторы исследования отмечают, что указанные выше недостатки в определенной степени нивелируются за счет возможности привлечения большего числа участников исследования.

5.11. Другие исследования сексуальных фантазий

Британские социологи опросили 1300 человек, чтобы узнать, какие мысли приходят им в голову во время занятий сексом. Оказалось, что мужчины и женщины довольно часто думают и фантазируют о других людях, когда занимаются сексом со своими партнерами. 46% опрошенных женщин и 42% опрошенных мужчин фантазируют во время секса о ком-то другом. Такие мысли у представителей обоего пола, судя по всему, только усиливают удовольствие от занятий любовью. У большинства женщин фантазии касаются какого-нибудь близкого друга или коллеги по работе. Только 30% женщин и 25% мужчин действительно занимались сексом с человеком, который раньше представлялся ими в СФ. Лишь 26% лиц женского пола и 22% представителей мужского пола занимались любовью с коллегами, о которых они ранее грезили. При этом каждая пятая женщина и 11% мужчин мечтали заняться сексом со своим начальником (как ни странно, для многих это были садомазохистские фантазии). Исследование также показало, что перед интимной близостью 70% женщин и 63% мужчин думают о том, каким был бы секс с новым партнером. При этом встреча с новым партнером оправдывает сексуальные ожидания 62% женщин, а 38% женщин разочаровывает. У мужчин это соотношение составляет 68% и 32% [12].

Эксперты из Университета Вермонта (США) провели опрос среди 350 мужчин и женщин в возрасте от восем-

надцати до семидесяти лет. В результате выяснилось, что подавляющее число респондентов (вне зависимости от половой принадлежности) фантазируют не о своем нынешнем сексуальном партнере. Почти все представители сильного пола (98%) и немногим меньшее количество женщин (80%) представляют в пикантных фантазиях отнюдь не тех людей, с которыми их связывают узы брака или просто романтические отношения. Женщины предпочитают мечтать о своих бывших партнерах, а мужские фантазии более фривольны. Мужчины обычно думают о групповом сексе и о доминировании над легко возбуждающейся красавицей. Исследователи выявили любопытную закономерность: чем дольше люди встречаются и чем богаче их сексуальный опыт, тем чаще они представляют себе партнера ни в чем не схожего с нынешним [14].

Исследование, которое провел психотерапевт из Лондона Кар Бретт (число участников – более 23 тысяч человек), показало, что эксгибиционизм, вуайеризм и садомазохистский секс преобладают среди СФ среднестатистических британцев. Французское исследование, которое проводилось среди 5000 человек, выявило, что 87% опрошенных фантазировали о сексе не со своим нынешним партнером [2].

Ученые из университета Гранады в результате опроса 2250 испанцев в возрасте от 18 до 73 лет, которые состояли в гетеросексуальных отношениях по крайней мере шесть месяцев, выяснили, что мужчины предаются эротическим фантазиям и мыслям о сексе (как приятным, так и неприятным) больше женщин. У женщин такие мечты возникают приблизительно раз в месяц, и их в основном можно охарактеризовать как приятные и романтические, что для мужчин оказалось редкостью. Для представителей сильного пола мечты о сексе обычно включают в себя некий эксперимент. Так, в мечтах они готовы обмениваться партнерами с другими парами или даже принимать участие в оргиях. Однако, как призналось большинство мужчин, на такие темы они фантазируют нечасто – раз в год, а то и всего один раз в жизни. «У представителей обоих по-

лов такие фантазии появляются не очень часто. Такого рода фантазии возникают всего один или два раза за всю жизнь», – пояснила Ньевес Мьяно Муньос, возглавлявшая исследование. Как показали его результаты, приятным СФ предаются практически все люди – почти 100% опрошенных, но при этом около 80% представителей обоего пола прокручивают в голове и неприятные сценарии. Например, гетеросексуальным мужчинам неприятны фантазии о гомосексуальных отношениях. В целом, как показало исследование, у мужчин СФ (как приятные, так и неприятные) возникают гораздо чаще, чем у женщин. У женщин такие мечты возникают приблизительно раз в месяц. При этом для женских фантазий характерны в основном романтические нотки. У мужчин же эротическое фантазирование, как отмечалось нами ранее, обычно включает в себя некий эксперимент – например, в своих мыслях они обмениваются партнерами с другими парами или даже принимают участие в разнузданных оргиях. Один из выводов, к которому пришли ученые, состоит в том, что мысли о сексе могут быть даже полезны, например, для усиления сексуального желания и возбуждения. Они также подчеркнули, что при лечении психологам стоит спрашивать у своих пациентов не только о том, фантазируют ли они о сексе, но и о том, что именно они представляют [1; 13].

Группа американских и французских специалистов из Техаса и Сорбонны утверждает, что насилие – самая распространенная СФ женщин. При этом женщины в этом вопросе достаточно привередливы – у каждой из них к этому процессу есть свои пожелания. По данным ученых, 71% девушек и женщин разного возраста, в том числе и почтенного, у которых еще не угасло половое влечение, хотят, чтобы их любовники хотя бы раз выступили в роли насильника. Это подтвердили результаты опроса, в котором участвовало 355 представительниц женского пола. Всем им показывали видеосъемку изнасилования, а затем предлагали выполнить ряд психологических тестов. Как выяснилось, хотя бы раз принять участие в такой игре желали 71% участниц исследования. Из них 28% хотели

быть принужденными к оральным ласкам, 16% – к анальному сексу, 17% мечтали о ситуации, в которой им пришлось бы заниматься сексом с другой женщиной, а 9% – об оральном сексе с однополым партнером. Сексологи уверяют, что такие СФ как минимум раз в месяц возникают в голове у 40% женщин. 20% представительниц прекрасного пола мечтают быть «изнасилованными» хотя бы раз в неделю [15].

5.12. Сексуальные фантазии и чувство вины

Н. Leitenberg, К. Henning [46] отмечают, что СФ могут быть проблемой, когда человек испытывает выраженное чувство вины из-за их наличия или когда люди настолько перегружены своими СФ, что они мешают их повседневной деятельности, и если фантазии действуют таким образом, что вредят как самому человеку, так и другим людям. При этом авторы ссылаются на результаты специальных исследований по данной проблеме. Так, D. Zimmer и соавт. [60] в смешанной выборке «психологически дистрессированных, сексуально дистрессированных и недистрессированных» обследуемых обнаружили, что 31% мужчин и 24% женщин испытывают чувство вины в связи со своими СФ. V. E. Gil [34] в выборке из 160 консервативных христиан обнаружил, что 16% мужчин и женщин заявили, что они ощущали себя виноватыми после того, как испытывали СФ, 5% в связи с этим были недовольны собой, а 45% считали, что СФ морально ущербны или неприемлемы.

Называют и более низкую распространенность чувства вины, связанного с СФ. Knoth и соавт. [44] обнаружили, что лишь 5% подростков мужского пола и 7% женского сообщили о чувстве вины, обусловленном их СФ. В. J. Ellis, Symons D. [30] в своем исследовании 182 студентов колледжа женского пола и 125 мужского выявили, что только 2% мужчин и 4% женщин, как правило, чувствовали себя виноватыми, и им было стыдно, когда у них возникали СФ. 8% мужчин и 22% женщин сообщили, что они, как правило, старались подавить чувства, связанные с фантазией,

а не наслаждаться ими. Несмотря на приведенные данные, согласно которым молодые участники могут чувствовать себя менее виноватыми из-за своих СФ, D. L. Mosher и B. R. White [49] обнаружили противоположную тенденцию. Небольшой сексуальный опыт как для мужчин, так и для женщин был связан с большей виной в связи с СФ.

Некоторые ощущают выраженное чувство вины исключительно в связи с фантазиями, которые имеют место во время половых актов, хотя в других случаях это чувство не появляется. S. Cado, H. Leitenberg [25] в выборке из 178 мужчин и женщин (средний возраст 27 лет) выявили, что примерно 25% мужчин и женщин испытывали значительное чувство вины в связи со своими СФ при половых актах с партнером. Авторы отмечают, что люди, испытывающие чувство вины в связи с наличием у них СФ при половых актах, считали их аморальными, социально неприемлемыми и ненормальными. S. R. Gold, R. G. Gold [35] выявили, что женщины чувствовали себя более виноватыми и испытывали более выраженное отвращение к своим первым СФ, чем мужчины, даже если они испытывали такое же по интенсивности чувство вины.

Причиной того, что люди, которые фантазировали во время половых актов, испытывали чувство вины, была их уверенность в том, что что-то не так с ними или в их отношениях с партнерами. Те, кто испытывал наибольшее чувство вины в связи с СФ, казалось, считали, что их наличие было сродни обману их сексуального партнера [25].

J. K. Davidson [29] в выборке респондентов, которые не состояли в браке, выявил только 26% представителей мужского пола и 32% женского, которые отметили, что их сексуальные партнеры осведомлены об их СФ. В группе лиц, которые мало состояли в браке, частота была схожей: только около 25% мужчин и женщин заявили, что их супруг был осведомлен об их СФ [28]. Можно предположить, что взаимное информирование о фантазиях происходит более часто, если отношения продолжаются и у

партнеров развивается большее доверие друг к другу [46].

Н. Leitenberg, К. Henning [46] отмечают, что готовность поделиться фантазиями может также зависеть от их содержания (например, партнер или кто-то другой является частью фантазии) [46]. Обследование 2079 студентов из семи стран (Венгрия, Ирландия, Мексика, Нидерланды, Советский Союз, Соединенные Штаты и Югославия) показало, что большинство из них не чувствовали бы ревности, если бы их партнер рассказал им о таких фантазиях, даже если фантазии были бы о другом человеке [24]. Это исследование выявило интересное различие в зависимости от пола обследуемых. Во всех странах женщины сообщили о меньшей вероятности возникновения в этом случае чувства ревности по сравнению с мужчинами.

Чувство вины, связанное с СФ, может обуславливаться политическими взглядами индивида, а также, как отмечалось нами ранее, его сексуальной ориентацией. L. Barbach [20] сообщает следующее: «Я работала с группой терапевтов-феминисток, считавших, что извлекать удовольствие из фантазий, в которых присутствует насилие или проявляется доминирующая роль мужчины, ни что иное, как сексизм. Им было трудно отделить сексуальное наслаждение, доставляемое фантазией, от политической интерпретации. Я знакома также с врачом-лесбиянкой, которая почти впала в панику, когда у нее вдруг возникли гетеросексуальные фантазии, так как боялась оказаться скрытой гетеросексуалкой».

5.13. Функции сексуальных фантазий

СФ дают возможность реализации затаенных влечений и желаний человека и гарантируют его безопасность. У. Мастерс и соавт. [9] отмечают, что при СФ речь идет о безопасности стимулируемого возбуждения. Это обеспечивается тем, что СФ неизвестны окружающим, вымышлены и, следовательно, их невозможно обнаружить. Это избавляет человека от персональной ответственности. «Мягкий благовоспитанный университетский профессор

может рисовать в своем воображении картины оргий с тремя привлекательными студентками, сидящими в первом ряду аудитории, и при этом не рискует своим положением или репутацией. Молодая женщина-адвокат может фантазировать об изнасиловании одного из своих клиентов, не подвергая опасности свою репутацию в адвокатуре» [9, с. 340].

Также эти авторы отмечают, что фантазии могут освобождать от тревоги. «Студент-медик, холостой, 22 года. Я всегда чувствовал себя скованным в отношении секса. Вероятно, одной из причин было то, что у меня очень маленький половой член. В моих фантазиях женщина, лежащая со мной в постели, всегда отмечает, какой у меня большой член, и поражается его мощи. Я обнаружил, что если я фантазировал таким образом, когда действительно был с женщиной, то нервничал гораздо меньше. Как это ни глупо звучит, но я в самом деле становился лучшего мнения о себе» [9, с. 340].

Помимо этого, цитируемые авторы также отмечают, что СФ может быть репетицией. Используя фантазии перед предстоящей интимной близостью, человек как бы подготавливает себя к ней и к планируемым ее формам, что особенно важно в юности, а также для людей с ограниченным сексуальным опытом. Хотя реальное событие значительно отличается от воображаемого, тем не менее использование фантазий в качестве репетиции позволяет человеку чувствовать себя спокойнее и увереннее.

СФ могут повышать сексуальное возбуждение. Следует отметить, что они используются с этой целью как сексуально здоровыми людьми, так и больными с теми или иными сексуальными дисфункциями, а также нарушениями сексуальной ориентации. С помощью направленных фантазий эротического и сексуального характера удастся достичь выраженного накала полового влечения, сексуального возбуждения, сопряженного с эрекцией у мужчин и смазкой (увлажнением) половых органов у женщин, что может завершиться оргазмом. При этом какая-либо стимуляция эрогенных зон, включая генитальные (распо-

ложенные в области половых органов), может отсутствовать. В ряде случаев, хотя такая стимуляция и имеет место, однако только работа фантазии может обеспечить относительно достаточный уровень сексуального возбуждения.

В связи с этим вспоминается случай из нашей клинической практики, когда молодая женщина, научный сотрудник одного из научно-исследовательских институтов, влюбилась в своего руководителя и при половых актах с мужем не испытывала к нему достаточного полового влечения, плохо возбуждалась, что обуславливало проблемы с наступлением оргазма. Для того чтобы получить хоть какое-то удовольствие от этих сексуальных контактов, она представляла, что ее партнером является не муж, а ее руководитель. Это стимулировало ее сексуальность. Её муж же, который работал шофером, выполнял при данных половых актах только механическую функцию.

Интерес в этом плане представляют и наши клинические исследования, направленные на изучение саморегуляции сексуальных функций у мужчин с сексуальными дисфункциями [5–8]. Мужчины могут вспоминать в прошлом полноценные половые акты с данной партнершей или воображать, что осуществляют их с другой, более привлекательной и молодой женщиной, с которой у них половых актов вообще не было, или с партнершей, с которой у них в прошлом были полноценные интимные контакты. Так, один из наших пациентов в предварительном периоде полового акта представлял, что проводит его с другой женщиной, с которой никогда не был в интимных связях. В основном возникали яркие образы. Эти представления в 40% случаев давали эффект, что проявлялось в улучшении напряжения члена и увеличении продолжительности коитуса, производной в данном случае от качества эрекции. При последующих половых актах воображаемые партнерши могли быть иными. Другой больной при сексуальном сближении с партнершей репродуцировал визуальные сюжеты половой близости из прошлого опыта с «... симпатичной девочкой, которая в этих делах

была не то что профессор, а прямо академик...», с которой все и всегда получалось хорошо, в каком бы состоянии он не был (трезвый или выпивший). С целью сексуальной стимуляции крайне редко также воспроизводились эротические сцены, которые ранее представлялись мужчинами при мастурбации. Наш пациент, который поступал таким образом, добивался восстановления хорошей эрекции. Иногда с этой же целью использовалось «приобщение» к чужому сексуальному опыту (фото- и киноматериалы). Так, один обследованный нами больной представлял обнаженных женщин и мужчин, которых он видел ранее на порнографических открытках, а другой после просмотра эротических фильмов в предварительном периоде вспоминал сцены из них [5–8].

Для увеличения продолжительности полового акта обследованные нами пациенты, напротив, использовали не-сексуальные фантазии. Одной из них было представление, как член движется во влагалище. Один пациент, работавший машинистом на железнодорожном транспорте, во время полового акта все время вспоминал о множестве инструкций и приказов, которые ему необходимо выучить. Другой обследованный нами мужчина во время интимной близости представлял себя игроком харьковской футбольной команды «Металлист» (нападающим) и почти в одно и то же время болельщиком. Это ему хорошо удавалось и приводило к выраженному увеличению продолжительности полового акта. С целью ее увеличения пациенты подчас могут конструировать пейзажи и состояния, обладающие негативным эмоциональным воздействием. Так, один из наших больных, преследуя указанную цель, во время интимной близости представлял размытую грязью дорогу, ненастную холодную погоду. Выявлялись и воображаемые сюжеты, связанные с бытом. Один из наших пациентов для увеличения длительности коитуса при его проведении думал о текущих трудностях, связанных с жилищными условиями: живет с семьей в тесноте в маленькой комнате. Другой больной с такой же целью представлял, как что-то мастерит. Переключение внима-

ния, связанное с привлечением производственных сюжетов, могло быть сопряжено с их различным эмоциональным подтекстом: приятным, нейтральным, неприятным. Так, один из обследованных нами мужчин с целью увеличения продолжительности полового акта представлял, что на работе переносит тяжелые листы металла, и это, наряду с обращением к другим визуальным сюжетам, давало хороший эффект [5–8]. Следует отметить, что вышеперечисленные фантазии, направленные на усиление эрекции и увеличение продолжительности полового акта, использовались пациентами по собственной инициативе еще до обращения за лечебной помощью.

5.14. Роль сексуальных фантазий в возникновении расстройств потенции

В некоторых случаях СФ могут приводить к формированию сексуальных дисфункций. Больной К., 51 год, женат более 32 лет, имеет взрослую дочь, которая замужем и имеет ребенка. При обращении к нам за лечебной помощью предъявил жалобы, что в настоящее время, когда он пытается провести половой акт с женой, ему удается ввести эрегированный половой член, но спустя непродолжительное время эрекция начинает уменьшаться и половой акт ему так и не удается завершить. После двух-трех неудачных попыток у него развилось тревожное опасение сексуальной неудачи. Данное сексуальное расстройство существует у него в течение полумесяца. При выяснении причин первых сбоев обнаружилось следующее. Он живет в Харьковской области, работает вахтовым методом в России шофером. Полтора месяца работает, а полтора находится дома. В Москве у него есть любовница, которая замужем. С ней он встречается 5 месяцев с перерывами. За это время совершил с ней 7 половых актов. Когда в последний раз приехал домой, то первый половой акт был нормальным, однако последующие попытки протекали так, как было описано в жалобах. Оказалось, что эти попытки сопровождались возникновением фантазий, в которых он видел себя проводящим половой акт с любовни-

цей, что и приводило к ослаблению напряжения полового члена и прекращению полового сношения. В данном случае с целью коррекции, помимо других предписаний, мы порекомендовали пациенту вызывать при сексуальной близости с женой фантазии, в которых он будет видеть ее такой, какой она была в молодости.

5.15. Сексуальные фантазии и вопросы диагностики

СФ могут оказать помощь в диагностике. Например, если какие-либо фантазии встречаются очень часто, и это не соответствует реальному сексуальному поведению, то об этом следует задуматься. Так, если человек состоит в регулярных гетеросексуальных связях, а ему постоянно снятся сны гомосексуального характера, то это может свидетельствовать о наличии в структуре его либидо выраженного гомосексуального компонента. К нам обращались люди с весьма необычными СФ, которые их сильно беспокоили и явно были патологическими.

Так, молодой человек 24-летнего возраста сообщил нам следующее: «У меня такая проблема – меня мучают СФ извращённого характера: получаю удовлетворение от просмотра видео, где гигантские девушки давят маленьких людей, мелкую живность, садятся на лицо, душат ногами, командуют и унижают. Раньше особого внимания на это не обращал, но со временем стал понимать, что со мной что-то не так. Обычный секс меня мало возбуждает, соответственно и отношений с девушками не могу построить, потому что занятие сексом для меня просто как формальность, истинное удовольствие получаю от фантазий и представлений. Смотрю ролики и представляю себя на месте этих уменьшенных людей и получаю удовольствие от того, что гигантесса может сделать со мной всё, что угодно – раздавить, съесть, засунуть во влагалище, в попу. От одних мыслей об этом я возбуждаюсь и ничего не могу с собой поделаться. Ещё получаю удовольствие от того, как бы понятней объяснить, как будто эта огромная девушка приказывает мне пить воду, и я могу выпить много – литра 3-4, пока не наполнится мочевого пузыря и живот,

и я терплю, представляю как будто она мне запрещает идти в туалет. Раньше ещё задерживал дыхание. После этого наступает бурный оргазм, по сравнению с которым оргазм от секса просто жалкое подобие».

Молодая женщина, которая обратилась к нам за консультацией, сообщила следующее: «Мне 28 лет, у меня было много партнеров, но я ни разу в жизни с мужчиной не испытала оргазм. Он наступал только при мастурбации и только при фантазиях определенного вида. Мне не нравится любовь. В моих фантазиях много элементов БДСМ, где я как бы подавленная сторона, у которой нет права наслаждаться. Секс мне приходится терпеть или он приносит боль. Или в моих фантазиях меня обманывают: я наивная девочка, которую используют или насилуют. Такие фантазии были с детства. По-другому я возбуждаться не могу. Сейчас у меня постоянный партнер, мы ждем ребенка. Кстати, в начале наших отношений мне секс очень нравился, как, впрочем, и всегда раньше. Но сейчас либидо сошло на нет. Все из-за того, что в моей жизни секса стало очень много (потребности партнера). Теперь я начала понимать, что это все надолго. Тем не менее с этим человеком мне удастся достичь клиторального оргазма при оральном сексе, но только лишь если я включаю свои фантазии... Секс меня по-прежнему очень напрягает. Либидо нет. Оргазм нечастый и возникает лишь при соблюдении тех условий, которые я описала. Когда я мастурбирую, он наступает легче и выражен сильнее. Скажите, возможно ли мне полюбить близость и как научиться получать удовольствие от любви, а не от фантазий, которые меня принуждают и мною пренебрегают». (БДСМ [англ. BDSM – bondage, discipline, sadism, masochism] – бандаж, дисциплина, садизм, мазохизм. – *Примечание автора.*)

Если речь идет о сексуальных преступниках, то основная гипотеза состоит в том, что девиантное возбуждение увеличивает вероятность девиантного фантазирования, которое, в свою очередь, увеличивает вероятность девиантного поведения [46]. При обследовании мужчин, осуж-

денных за совершение убийств на сексуальной почве, было выявлено, что примерно у 80% из них мастурбация сочеталась с фантазиями, связанными с сексуально агрессивным поведением [23]. Сообщается и о большей частоте таких фантазий среди данной категории лиц [51].

5.16. Коррекция нежелательных фантазий

Нежелательные фантазии поддаются коррекции. Один из наших пациентов, который хотел избавиться от гомосексуальных фантазий, при их возникновении заменял их на гетеросексуальные. Интересно отметить, что в определенные периоды у него, 15-летнего подростка, были фантазии о сексе с транссексуалами, очень полными женщинами и старухами. Возможна и коррекция нежелательных для человека фантазий, например гомосексуальных, с помощью гипноза [3]. Для ликвидации нежелательных фантазий может, в частности, использоваться поведенческая терапия.

Описано применение в медицинской практике СФ для устранения других нежелательных фантазий. Так, например, при лечении педофилов применяют оргазмическую переориентацию и перенасыщение мастурбацией [11, 46]. **Оргазмическая переориентация (*the technique of orgasmic reconditioning*)** впервые была детально описана J. Marquis в 1970 г. [47] у мужчин. Она направлена на то, чтобы увеличить сексуальное влечение при виде взрослых женщин. В этих случаях педофильные фантазии сочетаются с мастурбацией, а при приближении оргазма больной переключается на образы взрослых женщин. Возникающий при этом оргазм, как считается в этом подходе, при многократном использовании данной техники способствует развитию нормального полового влечения. Если человек был в состоянии сделать это несколько раз успешно, ему предлагалось постепенно перейти от фантазий, связанных с этим девиантным поведением, на гетеросексуальные фантазии, которые «включались» все раньше и раньше, пока он не достигал способности эякулировать, используя только их.

В технике «перенасыщение мастурбацией» (*masturbatory satiation*), которая была разработана позже [16; 48], выделяют 2 этапа: сначала мастурбация проводится на порнографические материалы гетеросексуального характера, а после наступления оргазма она продолжается на педофильные стимулы, что вызывает неприятные ощущения, так как речь идет о рефрактерном периоде. Вследствие этого возбуждение, как считают, при воздействии этих стимулов будет постепенно уменьшаться.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Женские сексуальные фантазии менее развратны, чем мужские, выяснили ученые. – URL:<http://nibler.ru/sobytiya/13068-zhenskie-seksualnye-fantazii-menee-razvratny-chem-muzhskie-vyyasnili-uchenye.html> (дата обращения: 19.12.2015).
2. Исследование сексуальных фантазий. 25.02. 2013. – URL:<http://www.sextesy.ru/posts/45021> (дата обращения: 19.12.2015).
3. Кочарян Г. С. Гипносуггестивная терапия в сексологической практике: модели интервенций // Здоровье мужчины. – 2013. – № 2 (45). – С. 84–91.
4. Кочарян Г. С. Концепция эрогенных сенсорных систем человека. Визуальные эрогенные стимулы // Здоровье мужчины. – 2016. – № 1 (56). – С. 74–83.
5. Кочарян Г. С. Приспособительное поведение мужчин во время интимной близости, обусловленное сексуальными дисфункциями // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2011. – № 1 (26). – С. 42–49.
6. Кочарян Г. С. Сексуальные дисфункции и трансформации поведения. – Х.: Академия сексологических исследований, 2000. – 81 с.
7. Кочарян Г. С. Синдром тревожного ожидания сексуальной неудачи у мужчин и его лечение. – Х.: Основа, 1995. – 279 с.
8. Кочарян Г. С. Современная сексология. – К.: Ника-Центр, 2007. – 400 с.
9. Мастерс У., Джонсон В., Колодни Р. Основы сексологии / пер. с англ. – М.: Мир, 1998. – 692 с.

10. Общая сексопатология. Руководство для врачей / под ред. Г. С. Васильченко. – М.: Медицина, 1977. – 488 с.
11. Педофилия как психическое расстройство. – URL:<http://www.skarpil.ru/4702-pedofiliya-kak-psihicheskoe-rasstroystvo.html> (дата обращения: 19.01.2016).
12. Половина женщин во время секса думают о другом мужчине. 5.06.2015. – URL:<http://www.medikforum.ru/news/health/sex/39854-polovina-zhenschin-vo-vremya-seksa-dumayut-o-drugom-muzhchine.html> (дата обращения: 12.08.2015).
13. Сексуальные фантазии мужа и жены – большая разница. 28.07.2012. – URL:<http://www.medikforum.ru/news/health/sex/20484-seksualnye-fantazii-muzha-i-zheny-bolshaya-raznica.html> (дата обращения: 19.12.2015).
14. Ученые исследовали сексуальные фантазии. – URL:<http://www.med-practic.com/rus/757/11426/Ученые%20исследовали%20сексуальные%20фантазии/article.more.html> (дата обращения: 19.12.2015).
15. Фантазии о сексе шокировали ученых. 28.05.2012. – URL:<http://www.medikforum.ru/news/health/sex/19399-fantazii-o-sekse-shokirovali-uchenyh.html> (дата обращения: 19.12.2015).
16. Abel G.G., Becker J.V., Cunningham-Rathner J., Rouleau J. L., Kaplan M., Reich J. The treatment of child molesters. – Atlanta, GA: Behavioral Medicine Institute of Atlanta, 1984.
17. Alfonso V. C., Allison D. B., Dunn G. M. Sexual fantasy and satisfaction: A multidimensional analysis of gender differences // *Journal of Psychology and Human Sexuality*. – 1992. – 5 (3). – P. 19–37.
18. Arndt W. B., Foehl J. C, Good F. E. Specific sexual fantasy themes: A multidimensional study // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1985. – 48 (2). – P. 472–480.
19. Bancroft J. Hormones and human sexual behavior // *Journal of Sex and Marital Therapy*. – 1984. – 10 (1). – P. 3–21.
20. Barbach L. G. *Women Discover Orgasm*. – New York: Free Press, 1980.
21. Bogaert A. F. Volunteer bias in human sexuality research: Evidence for both sexuality and personality differences in males // *Arch Sex Behav*. – 1996. – 25 (2). – P. 125–140.

22. Brown J. J., Hart D. H. Correlates of females' sexual fantasies // Perceptual and Motor Skills. – 1977. – 45 (3, Pt. 1). – P. 819–825.
23. Burgess A. W., Hartman C. R., Ressler R. K., Douglas J. E., McCormack A. Sexual homicide: A motivational model // Journal of Interpersonal Violence. – 1986. – 1 (3). – P. 251–272.
24. Buunk B., Hupka, R. B. Cross-cultural differences in the elicitation of sexual jealousy // Journal of Sex Research. – 1987. – 23. – P. 12–22.
25. Cado S., Leitenberg H. Guilt reactions to sexual fantasies during intercourse // Archives of Sexual Behavior. – 1990. – 19 (1). – P. 49–63.
26. Cooper A. J., Sandhu S., Losztyn S., Cernovsky Z. A double-blind placebo controlled trial of medroxyprogesterone acetate and cyproterone acetate with seven pedophiles // Canadian Journal of Psychiatry. – 1992. – 37 (10). – P. 687–693.
27. Crepault C., Abraham G., Porto R., Couture M. Erotic imagery in women // R. Gemme, C. C. Wheeler (Eds.). Progress in sexology. – New York: Plenum Press, 1976. – P. 267–285.
28. Davidson J. K., Hoffman L. E. Sexual fantasies and sexual satisfaction: An empirical analysis of erotic thought // Journal of Sex Research. – 1986. – 22. – P. 184–205.
29. Davidson J. K. The utilization of sexual fantasies by sexually experienced university students // Journal of American College Health. – 1985. – 34 (1). – P. 24–32.
30. Ellis B. J., Symons D. Sex differences in sexual fantasy: An evolutionary psychological approach // Journal of Sex Research. – 1990. – 27. – P. 527–555.
31. Fisher S. Personality correlates of sexual behavior in Black women // Archives of Sexual Behavior. – 1980. – 9 (1). – P. 27–35.
32. Freud S. Creative writers and daydreaming // J. Strachy (Ed.). The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol. 9, pp. 142–152). – London: Hogarth, 1962. (Original work published 1908). – P. 146.
33. Giambra L. M., Martin C. E. Sexual daydreams and quantitative aspects of sexual activity: Some relations for males across adulthood // Archives of Sexual Behavior. – 1977. – 6 (6). – P. 497–505.

34. Gil V. E. Sexual fantasy experiences and guilt among conservative Christians: An exploratory study // *Journal of Sex Research*. – 1990. – 27. – P. 629–630.
35. Gold S. R., Gold R. G. Gender differences in first sexual fantasies // *Journal of Sex Education and Therapy*. – 1991. – 17. – P. 207–216.
36. Halderman B., Zelhart P., Jackson T. A study of fantasy: Determinants of fantasy function and content // *Journal of Clinical Psychology*. – 1985. – 41. – P. 325–330.
37. Hariton E. B. The sexual fantasies of women // *Psychology Today*. – 1973, March. – P. 39–44.
38. Hunt M. *Sexual behavior in the 70's*. – Chicago: Playboy Press, 1974.
39. Iwawaki S., Wilson G. D. Sex fantasies in Japan // *Personality and Individual Differences*. – 1983. – 4. – P. 543–545.
40. Joyal C. C., Cossette A., Lapierre V. What Exactly Is an Unusual Sexual Fantasy? // *The Journal of Sexual Medicine*. – 2015. – 12 (2). – P. 328–340.
41. Kinsey A. C., Pomeroy W. B., Martin C. E., Gebhard P. H. *Sexual behavior in the human female*. – Philadelphia: Saunders, 1953. – 842 p.
42. Kinsey A. C., Pomeroy W. B., Martin C. E. *Sexual behavior in the human male*. – Philadelphia: Saunders, 1948. – 804 p.
43. Knafo D., Jaffe Y. Sexual fantasizing in males and females // *Journal of Research in Personality*. – 1984. – 18. – P. 451–467.
44. Knoth R., Boyd K., Singer B. Empirical tests of sexual selection theory: Predictions of sex differences in onset, intensity, and time course of sexual arousal // *Journal of Sex Research*. – 1988. – 24 (1). – P. 73–89.
45. Lehne G. K. Gay male fantasies and realities // *Journal of Social Issues*. – 1978. – 34 (3). – 28–37.
46. Leitenberg H., Henning K. Sexual Fantasy // *Psychological Bulletin*. – 1995. – 117 (3). – P. 469–496.
47. Marquis J. Orgasmic reconditioning: Changing sexual object choice through controlling masturbation fantasies // *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. – 1970. – 1. – P. 263–271.
48. Marshall W. L. Satiation therapy: A procedure for reducing deviant sexual arousal // *Journal of Applied Behavior Analysis*. – 1979. – 12. – P. 377–389.

49. Mosher D. L., White B. R. Effects of committed or casual erotic imagery on females' subjective sexual arousal and emotional response // *Journal of Sex Research*. – 1980. – 16. – P. 273–299.
50. Pietropinto A, Simenauer J. *Beyond the male myth*. – New York: Times Books, 1977.
51. Prentky R. A., Burgess A. W., Rokous F., Lee A. Hartman C., Ressler R., Douglas, J. The presumptive role of fantasy in serial sexual homicide // *American Journal of Psychiatry*. – 1989. – 146 (7). – P. 887–891.
52. Price J. H., Allensworth D. D., Hillman K. Comparison of sexual fantasies of homosexuals and heterosexuals // *Psychological Reports*. – 1985. – 57. – P. 871–877.
53. Price J. H., Miller P. Sexual fantasies of Black and White college students // *Psychological Reports*. – 1984. – 54. – P. 1007–1014.
54. Robinson W. I., Calhoun D. S. Sexual fantasies, attitudes and behavior as a function of race, gender, and religiosity // *Imagination, Cognition, and Personality*. – 1982. – 7. – P. 281–290.
55. Sherwin B. B., Gelfand M. M., Brender W. Androgen enhances sexual motivation in females: A prospective, crossover study of sex steroid administration in the surgical menopause // *Psychosomatic Medicine*. – 1985. – 47 (4). – P. 339–351.
56. Strassberg D. S., Lowe K. Volunteer bias in sexuality research // *Arch Sex Behav*. – 1995. – 24 (4). – P. 369–382.
57. Udry J. R., Billy J. O. G., Morris N. M., Groff T. R., Raj M. H. Serum androgenic hormones motivate sexual behavior in adolescent boys // *Fertility and Sterility*. – 1985. – 43 (1). – P. 90–94.
58. Udry J. R., Talbert L. M., Morris N. M. Biosocial foundations for adolescent female sexuality // *Demography*. – 1986. – 23 (2). – P. 217–230.
59. Wilson G. D., Lang R. J. Sex differences in sexual fantasy patterns // *Personality and Individual Differences*. – 1981. – 2 (4). – P. 343–346.
60. Zimmer D., Borchardt E., Fischle C. Sexual fantasies of sexually distressed and nondistressed men and women: An empirical comparison // *Journal of Sex and Marital Therapy*. – 1983. – 9 (1). – P. 38–50.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Глава 1. Визуальные (зрительные) эрогенные стимулы	5
1.1. Концепция эрогенных сенсорных систем	5
2.2. Визуальные эрогенные стимулы	6
Глава 2. Запахи и аудиальные (слуховые) стимулы, оказывающие активизирующее влияние на сексуальную сферу	35
2.1. Эрогенные запахи	35
2.1.1. Амбра	36
2.1.2. Мускус	37
2.1.3. Цибетин	37
2.1.4. Кастореум (бобровая струя)	38
2.1.5. Иланг-иланг	39
2.1.6. Жасмин	40
2.1.7. Сандал	40
2.1.8. Мускат	41
2.1.9. Корица	41
2.1.10. Пачули	41
2.1.11. Имбирь	41
2.1.12. Бергамот	41
2.1.13. Розмарин	41
2.1.14. Герань	42
2.1.15. Кедр	42
2.1.16. Кипарис	42
2.1.17. Другие запахи	42
2.2. Аудиальные эрогенные стимулы	50
Глава 3. Эрогенные зоны	59
3.1. Классификации эрогенных зон и некоторые понятия	59
3.2. Генитальные эрогенные зоны женщин	60
3.2.1. Вульва	60
3.2.1.1. Лобок	60
3.2.1.2. Большие половые губы	60
3.2.1.3. Малые половые губы	61

3.2.1.4. Клитор	61
3.2.1.5. Промежность	63
3.2.2. Внутренние половые органы	64
3.2.2.1. Влагалище	64
3.2.2.1.1. Зона G	64
3.2.2.1.2. Пятно U	66
3.2.2.1.3. Пятно A	67
3.2.2.1.4. Зона «Back»	68
3.2.2.2. Шейка матки	68
3.3. Внегенитальные эрогенные зоны женщины	68
3.3.1. Молочные железы	68
3.3.2. Волосистая часть головы	69
3.3.3. Шея	69
3.3.4. Уши	70
3.3.5. Рот	70
3.3.6. «Кошачье место»	71
3.3.7. Живот и пупок	71
3.3.8. Ягодицы	71
3.3.9. Анальная зона и прямая кишка	71
3.3.10. Копчик	72
3.3.11. Руки	72
3.3.12. Пальцы рук	72
3.3.13. Ноги	72
3.3.14. Стопы и пальцы ног	72
3.3.15. Редкие эрогенные зоны	72
3.4. Эрогенные зоны мужчины	74
3.4.1. Мужской половой член	74
3.4.2. Мошонка и яички	74
3.4.3. Молочные железы	74
3.4.4. Другие эрогенные зоны	75
3.5. Характер воздействия на эрогенные зоны	75
3.6. Новейшие исследования эрогенных зон	76
Глава 4. Влияние феромонов человека на сексуальную привлекательность и социосексуальное поведение	87

Глава 5. Сексуальные фантазии	112
5.1. Частота сексуальных фантазий у мужчин и женщин при мастурбации	112
5.2. Частота сексуальных фантазий у мужчин и женщин во время половых актов	113
5.3. Частота сексуальных фантазий вне сексуальной активности	115
5.4. Уровень тестостерона и частота сексуального фантазирования	116
5.5. Возрастной аспект сексуальных фантазий	118
5.6. Частота сексуальных фантазий и особенности личности	118
5.7. Половые различия в содержании сексуальных фантазий	119
5.8. Сравнение содержания сексуальных фантазий гетеросексуалов и гомосексуалов	120
5.9. Сексуальные фантазии и проблема компенсации	121
5.10. Исследование, проведенное в Канаде	122
5.11. Другие исследования сексуальных фантазий	131
5.12. Сексуальные фантазии и чувство вины	134
5.13. Функции сексуальных фантазий	136
5.14. Роль сексуальных фантазий в возникновении расстройств потенции	140
5.15. Сексуальные фантазии и вопросы диагностики	141
5.16. Коррекция нежелательных фантазий	143

У книзі, яка написана доктором медичних наук, професором, академіком Російської академії природознавства, професором кафедри сексології, медичної психології, медичної та психологічної реабілітації Харківської медичної академії післядипломної освіти МОЗ України КОЧАРЯНОМ Гарніком Суреновичем, глибоко і всебічно охарактеризовані ерогенні впливи, що стимулюють статевий потяг, сексуальне збудження і сексуальну активність. Йдеться про тактильні (ерогенні зони), візуальні (зорові), аудіальні (слухові), ольфакторні (нюхові) та феромонні стимули. Також представлені сучасні дані про сексуальні фантазії і їх функції. Наведено концепцію ерогенних сенсорних систем людини, яка розробляється автором, та її понятійний апарат.

Для лікарів, психологів, фізіологів, фармакологів, культурологів, соціологів, етнографів, антропологів; викладачів і студентів вищих навчальних закладів та курсів, де проводиться підготовка названих фахівців; освічених людей, які цікавляться питаннями сучасної сексології.

Наукове видання

Кочарян Гарнік Суренович

ЭРОГЕННИ СТИМУЛИ І СЕКСУАЛЬНІСТЬ

Російською мовою

Підписано до друку 05.03.17. Формат 60x84 1/16. Папір офсетний.

Гарнітура Arial, Times New Roman. Друк ризографічний.

Ум. друк. арк. 8,8. Наклад 500 прим. Заказ № 0305/8-17.

Видавець: Рожко Сергій Григорович

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК № 4924 від 24.06.2015 р.

Адреса для листування: а/с 11437, м. Харків, 61171

Надруковано з готових оригінал-макетів у друкарні ФОП Петров В. В.
Єдиний державний реєстр юридичних осіб та фізичних осіб-підприємців.

Запис № 2400000000106167 від 08.01.2009 р.

61144, м. Харків, вул. Гв. Широнінців, 79в, к. 137, тел. (057) 78-17-137.

e-mail:bookfabrik@mail.ua