

НАУЧПОП ДЛ Я ВСЕХ



НАУЧПОП ДЛЯ ВСЕХ

ЕКАТЕРИНА МАКАРОВА

СЕКСУАЛЬНЫЙ

ФАСТФУД

физиология отношений

глазами женщины

Издательство «АСТ»

Москва

УДК 392.6
ББК 57.01
М15

Иллюстрации Анны Зориной

Макарова, Екатерина.
М15 Сексуальный фастфуд: физиология отношений глазами женщины / Екатерина Макарова. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 400 с. — (Научпоп для всех).

ISBN 978-5-17-126815-2

Автор этой книги, практикующий врач, сексолог и тренер по раскрытию женской сексуальности, не понаслышке знает о том, как часто женщины запрещают себе удовольствие и радость полноценной здоровой интимной жизни, бессознательно основываясь на негативных установках, привитых родителями, прародителями и обществом.

Эта книга поможет вам пробудить в себе чувственность, женское начало и сексуальность, которую одни подавляют, а другие просто не знают, с какой стороны к ней подступиться.

Здесь вы найдете объяснения и понятные инструкции, которые помогут избавиться от глубинных ограничивающих убеждений, познать свое тело и желания, а также научиться осознанной коммуникации с партнером. Эта книга — ключ к раскрытию вашей чувственности, зрелой сексуальности и познанию яркой интимной жизни.

УДК 392.6
ББК 57.01

ISBN 978-5-17-126815-2

© Макарова Е., текст
© Зорина А., илл.
© ООО «Издательство АСТ»

Благодарности

Я приношу благодарность и горячую признательность моим коллегам по Российской ассоциации сексологов и Международной академии сексологии: Пронину Андрею, Сороке Инне, Кабановой Алене, Григорьевской Ларисе.

Ваша дружеская поддержка, вера в меня и ощущение профессиональной опоры, которую мне дал наш союз, способствуют не только моей самореализации, но и разработке и созданию многих моих проектов, одним из которых и стала эта книга.

Я выражаю глубокую признательность моему литературному продюсеру, Светлане Поляковой, чье профессиональное руководство и добрые советы помогли мне состояться как автору многих книг.

Введение

Сексуальный фастфуд

Друзья мои! Прежде чем вы перевернете страницу и окажетесь в атмосфере женской чувственности, хотелось бы подумать вот о чем. Является ли моя книга и информация, изложенная в ней, фастфудом? Иными словами, какой читатель у моей книги? Для всех ли она? Есть ли ограничения? Найдутся ли такие люди, которые не смогут понять, о чем она?

Ответ положительный. Да, эта книга, как и все предыдущие, — фастфуд. Популярное изложение сложных и табуированных сексуальных тем делает мои книги доступными и понятными для всех. Если вы специалист в сфере сексологии, то вам откроются самая сущность вопроса и его глубины. Если вы обычный человек, то вы разберетесь в азах и поймете, как устроена сексуальность и сексология.

Давайте усложним наш вопрос. Может ли быть книга о сексе фастфудом? Ответ, конечно же «Да», потому что эта книга не только может, но и должна быть для всех понятной, дающей ответы на многие вопросы. Она призвана раскрывать тайны и проливать свет на интересные факты.

Более того, сам секс и есть фастфуд. Сексуальность, по заявлению ВОЗ, — это врожденное качество индивида. Сексуальность — это не только некая энергия, питающая инстинкт размножения, но и топливо для созидательной деятельности человека, эгрегор, объединяющий людей.

Тогда почему же ни один физиолог не описал орган секса? Вот есть орган зрения — это глаз. Есть орган слуха и пространственного положения — это ухо. Орган вкуса — это сосочки языка. Орган обоняния — это нос. И орган барьерной чувствительности (температура, боль, тактильная чувствительность) — это кожа.

Правда, находятся оригиналы, которые утверждают, что органов чувств шесть, если прибавить еще чувство юмора. Юмор, как ментальное чувство, я бы исключила из списка физиологических ощущений, а вот сексуальность надо включить.

Итак, у нас действительно есть шестое чувство — это сексуальность.

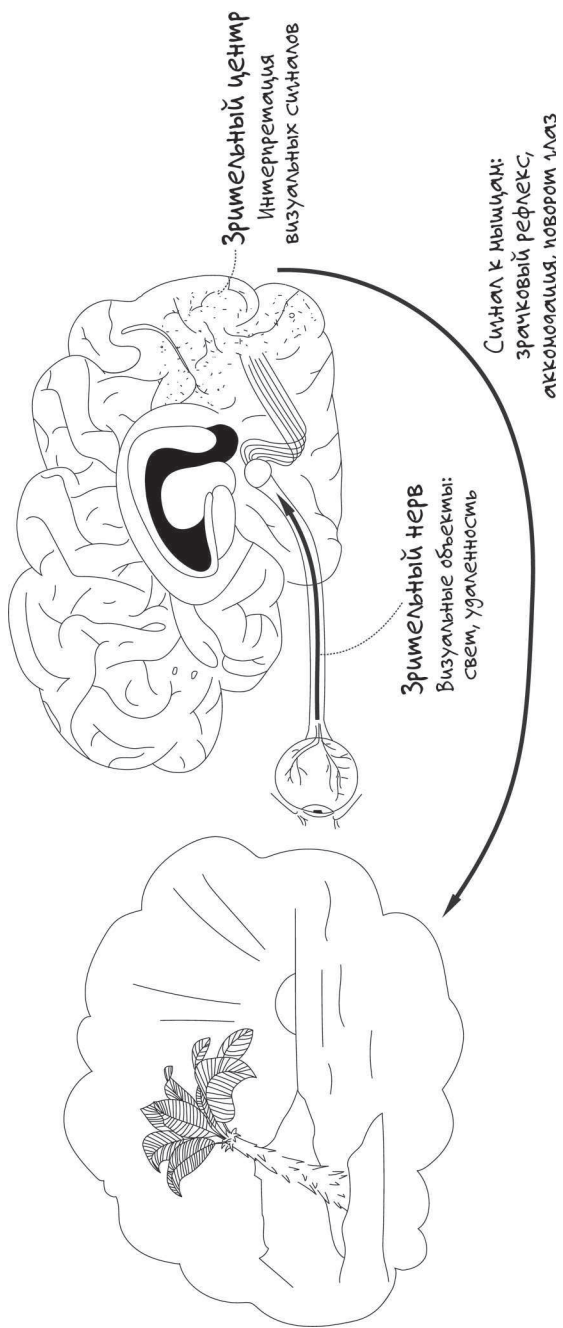
Давайте рассмотрим орган чувств так, как он описан в учебнике по физиологии.

Орган чувств обладает специальными рецепторами, которые улавливают специфические сигналы из окружающей среды, обрабатывают их и передают в мозг, из периферии в центр, где центральные отделы интерпретируют сигналы и формируют наши реакции.

Например, на сетчатке глаза расположены палочки и колбочки, которые воспринимают форму и цвет предметов. По зрительному нерву информация идет в подкорковый зрительный центр, который передает сигналы в зрительный центр в коре головного мозга — в затылочной доле. И там уже принимается решение, что делать с визуальной информацией. Если это красный человечек, то подождать, пока загорится зеленый на пешеходном переходе. Если это красивый пейзаж, нужный человек или необходимый объект в окружающей среде, то остановиться и применить полученную информацию. Полюбоваться пейзажем, перекинуться парой фраз со знакомым или сделать остановку в нужном месте.

То есть схематично можно выделить несколько пунктов: рецепторы, передаточные каналы в подкорковый центр, зона в коре, отвечающая за интерпретацию, обратный сигнал, связь с принимающими мышцами, поведение человека, обусловленное полученной информацией.

И мы видим, что сексуальность идеально вписывается в представленную схему. У нас есть периферическая



рецептурная восприимчивость — нервные окончания эрогенных зон в кавернозных образованиях. Можно выделить ряд нервных стволов, которые отправляют сигналы в центральную нервную систему (срамной нерв). В спинном мозге сигнал перерабатывается и передается в «центр», в лимбическую систему, где происходит интерпретация сигнала и формируется посыл к действию. Сексуальная доминанта электризуется, индивидуум инициирует сексуальный цикл.

В общем-то, не надо слишком сильно фантазировать, чтобы понять, что сексуальность — это чувство, подобное зрению или слуху. И органы, распознающие и воспринимающие сигналы как сексуальные, головка полового члена и клитор, являются органом сексуальной чувствительности, или органом сексуальности.

Людей, которые не различают визуальные или слуховые сигналы, называют инвалидами по зрению или слуху. Они с детства получают пенсию, учатся в специальных школах, имеют определенные ограничения в образе жизни.

А знаете ли вы, что людей, не воспринимающих сексуальные сигналы, также можно назвать если уж не инвалидами, то совершенно точно больными людьми, ведь в международной классификации болезней есть даже такой диагноз F52.1. Отсутствие или потеря полового влечения. Это значит, что человек, переживающий эту дисфункцию, может вполне рассчитывать на медицинскую помощь.

А можно ли жить, никак не обращая внимания на сексуальную функцию, как асексуал например? Вот нет в жизни секса, но мне и не надо. Меня это не беспокоит.

Можно. Но это не значит, что если в вашей жизни секса нет и вы думаете, что вас это никак не затрагивает, то это и в самом деле вас не волнует и не беспокоит во всех смыслах от морального до медицинского.

Ведь можно и с любой инвалидностью жить полноценной жизнью, но это не значит, что расстройство никак не влияет. Это значит, что вы адаптировались к определенным условиям, и только.

Многие люди, у которых сексуальная активность сведена к минимуму или вообще не выражена, и даже те, кто публично

объявил себя асексуалом, на самом деле глубоко погружены в сексуальную тематику.

Вот вам несколько примеров.

Представьте себе супружескую пару конфликтующих асексуалов, которые живут, что называется, как кошка с собакой, то есть не ладят друг с другом, копят претензии и обиды друг к другу, враждебно настроены и имеют дурную супружескую привычку не заниматься сексом. И если мы уточним, как часто случаются сексуальные контакты в этой паре, то они хмуро отзовутся, что раз в год или реже.

Куда же делся секс из их жизни, если мы утверждаем, что это врожденное чувство, у которого есть и рецепторы, и зоны в центральной нервной системе. Ведь даже если оскопить человека, то есть удалить мужчине половой член, а женщине клитор, то все равно останется лимбическая система, которая будет интерпретировать рассеянные сигналы из окружающей среды как сексуальные провокации.

А вот в нашей супружеской паре вряд ли мы встретим союз двух скопцов. Скорее всего, это союз двух невротиков, которые во что-то трансформировали сексуальные стимулы.

И я вас снова спрашиваю, куда же делся секс из их жизни, если они не лишены зон эрогенной чувственности и у них нет органических нарушений в головном мозге?

Правильно. Секс ушел из их материального быта в область негативных переживаний.

«Она мне не дает, ну ладно, не буду ей ничего делать по дому, она еще сама меня попросит о сексе!»

«Ему — давать? Еще чего! Он у меня еще за прошлые обиды не расквитался».

Они постоянно пережевывают свою несчастную сексуальную жизнь. Как они друг друга недолюбили и неудовлетворили. Что все равно у них не такие чувства, как в кино показывают, поэтому нечего и пробовать. И что она\он не хочет, поэтому нечего и навязываться. И все это напоминает ощущение от расчесывания незаживающей язвы. Зуд удовлетворили, но язва не зажила.


А публичные асексуалы? Вроде, живет себе человек без секса, никого не трогает. Но он постоянно становится объектом то

для домогательств, то для вопросов. Асексуал? Как это? Почему это? И как ему с этим? Как он справляется? Извините, если лезу не в свое дело, но я интересуюсь, вы асексуал в смысле входить в женщину или когда мастурбируете тоже? Он вообще не мастурбирует? В смысле, не мастурбируете? А как же это?

И сам факт объяснения своей позиции социуму и самому себе так же постоянно возвращает мысли человека к теме секса. И секс не исчезает из жизни, он из материального плана переходит в «короголовной», где остается в виде некой красной зоны. Стоп. Вход воспрещен. Здесь неприятные мысли о сексе.

Поэтому секс есть. Он в нашей жизни, в мыслях, в диагнозах, в книгах, в фильмах и картинах, наконец.

Добро пожаловать в литературный фастфуд о сексе, друзья!



Часть I
Сексуальный сценарий
женщины