РУТ ЯКОБОВИЦ
ЛЮБОВ И СЕКС НА СРЕДНА ВЪЗРАСТ
ТОВА, КОЕТО ЖЕНИТЕ И ТЕХНИТЕ ПАРТНЬОРИ ДЕЙСТВИТЕЛНО ЖЕЛАЯТ ДА УЗНАЯТ

Превод от английски: Красимира Матева, 1998

chitanka.info

На Пол, моя съпруг, любовник и най-добър приятел, и

на моите най-близки приятелки — нашите дъщери Джан,

Джоди и Джули — всичките прекрасни съпруги и майки.

ПРЕДГОВОР

Ако сте посрещнали четиридесетия или петдесетия си рожден ден преди няколко години, тогава може би, подобно на мен самата, когато се погледнете в огледалото, си казвате: „Аз все още се чувствам на двайсет години; коя тогава е онази зряла особа, която ме наблюдава отсреща?“ Винаги съм мислила, че вие действително СТЕ първата, по-младата личност. Огледалото, нашето общество, медиите и вероятно някои образи от вашето собствено минало са онези, които ви изпращат неверни послания.

Нима сме обречени да се скитаме без посока в някаква неопределена земя, наречена „зряла възраст“? И ако понякога се обърквате между действителната си възраст и възрастта, на която трябва да се възприемаме и според която трябва да действаме, особено когато става дума за секс, добре е да знаем, че не само ние изпадаме в подобно състояние. За нещастие към това обърквате често се прибавя и напълно разбираемият, но ненужен стрес във връзка с нас самите и отношенията ни с близките.

Защо в наши дни и на нашата възраст биваме въвлечени в нова сексуална мистерия, в много отношения наподобяваща несигурността ни от юношеските години? Та нали нашето общество уж преживя „сексуална революция“? Образователни предавания, филми и списания са посветени на тази тема, на този или онзи вид секс. И най-вече на „онзи вид“ — по-особеното сексуално поведение, невлизащо в репертоара на мнозинството. Нищо чудно, че толкова много хора на всякаква възраст търсят точна, правдива информация за сексуалността.

Задайте си следния прост въпрос: кога за последен път сте видели филм или телевизионно шоу в най-гледаното време, където партньори на зряла възраст страстно се наслаждават на сексуалната си връзка? Ако изобщо ви се е случвало да видите подобно нещо, то най-вероятно е било комедия, а двойката — обект на всевъзможни шегички и смущаващи намеци. Нещо повече, двойката, или поне жената, почти със сигурност е била представена като засрамена от цялата тази

работа. Разбира се, по екраните могат непрекъснато да се видят мъже на средна възраст, отдали се на еротични занимания с доста по-млади от тях жени. Това е прието и се е превърнало в традиция както в нашата, така и в други култури. По-зрелите и възрастни жени обаче рядко биват изобразявани като опиянени от страст и щастливи от това си състояние.

Човек не може да не се запита кого всъщност смущава сексуалността на хората, които не играят плажен волейбол, не се перчат с прилепнали по тялото джинси и разголени гърди или кореми и не са „на ти“ с хеви метъла или рапа. Дали обсебените от младостта рекламни агенти или самите млади хора на изкуството, които не могат да си представят какво значи да си минал четирийсетте, камо ли да водиш сексуален живот на тази възраст? Дали все още съществуват такива, на които не им се вярва, че мама и татко, тези древни възрастни хора, са правили и правят секс с друга цел, освен за да създадат поколение?

Истината обаче е следната: който и да е отговорен за създаването на невярната представа, че в зряла възраст страстта се изпарява като вода в пустиня, сексът е, може да бъде и би трябвало да бъде жив през целия ни живот. Но дори в тези уж просветени времена остават някои погрешни и доста неприятни представи за човешката природа. Това положение е особено смущаващо, като се има предвид, че сред населението непрекъснато се увеличава процентът на хората над четирийсетгодишна възраст. Митът, че тогава се преминава от другата страна на „сексуалния хълм“, лишава през втората половина от живота им огромен брой земни жители от едно от най-значимите, обогатяващи и здравословни удоволствия.

Погрешното схващане за смъртта на страстта обаче престана да ме смущава през последните девет години, когато пишех редовно материали за един синдикален вестник. През тези години получих изненадващо голям брой писма от мъже и жени на шейсет, седемдесет, осемдесет и даже деветдесет години, които бяха объркани и дори ужасени от факта, че са се влюбили страстно, понякога за първи път след смъртта на дълго оплакван, любим съпруг или съпруга, с когото никога не са изпитвали сексуална страст един към друг. Тези възрастни люде не можеха да повярват и да разберат какво става с тях. Те нямаха модели, за тях нямаше филмови герои, романи или справочници, които

да им помогнат. Някои дори питаха дали не съществува лекарство, с чиято помощ да се „излекуват“ от своите чувства и желания. Други обаче търсеха съвет как след години на неупотреба и занемаряване да приведат тялото си отново в нужната кондиция, така че да могат да се насладят в пълна степен на новата си връзка.

Очевидно фантазиите и опитът на юношеството и младостта трябва да оставят място за съществуване на един преосмислен възглед за страстта и сексуалното удоволствие в по-късните етапи на живота. И, бих добавила, младите хора няма да изгубят нищо, ако се замислят над този нов възглед и го приемат като свой.

С непрекъснато нарастващото разнообразие от хормонални лечения, вече достъпни за всички, много от физиологичните проблеми, измъчвали нашите баби, днес не са проблем за повечето жени. Ако успеем да се освободим от съсредоточената върху половите органи, изискваща полово сношение сексуалност от нашата често митична младост, можем да се отворим за много и различни форми на сексуално удоволствие. Всичко, от прегръдките до кунилингуса, от милувките до фелациото, от масажирането до мастурбирането, ни е предоставено за цял живот за наше удоволствие.

Всички тези възможности обаче могат да си останат само такива, ако, когато се погледнем в огледалото, не сме способни да видим себе си и своя партньор като непроменени от времето на младостта ни. За да бъдат осъществени тези възможности, съществуват два ключови момента: точна информация и готовност да споделяте своите чувства, желания и удоволствия с вашия партньор. Така например много хора не знаят, че повечето жени, независимо от възрастта си, не получават оргазъм единствено от движенията на пениса — необходимо им е стимулиране на клитора преди или по време на половия акт; че ерекцията, оргазмът и еякулацията са отделни физиологични функции в мъжа и следователно един мъж може да има задоволителен оргазъм, без да еригира; че мастурбирането може да помогне на много жени да поддържат гениталния и пикочопроводния си тракт здрави след менопаузата, както и за едно евентуално щастливо влюбване.

Подобна информация може да промени в огромна степен удоволствието, радостта и общуването в любовта за цял живот. Непознаването на тези факти е напълно вероятно да причини мъка, нещастие и самота.

Тази книга дава нужната информация; тя ще ви помогне да откриете и възприемете езика, с който да мислите и да се изразявате за обогатеното си възприемане на вас самите и на вашата сексуалност. Въз основа на обширни интервюта с жени, които си спомнят деня на убийството на Кенеди, Рут Якобовиц разговаря прямо с мъже и жени от няколко поколения за техните най-наболели сексуални проблеми. Независимо дали вашите въпроси са от областта на здравето или физиологията, или са свързани с вашите чувства и полова активност, за вас и вашия партньор тази книга ще се превърне в незаменим съветник, даващ ви подкрепа, утеха и информация за сексуалния живот, който заслужавате и на който можете да се наслаждавате през следващите двайсет, трийсет, четирийсет или петдесет години.

Целта, с която е създадена книгата „150 най-често задавани въпроса за секса, любовта и интимния живот в зряла възраст“ на Рут Якобовиц, е да просвети читателите и да ги освободи от митовете и погрешната информация, която нашето общество дава за сексуалността, страстта и любовта в зряла възраст. Така че, четете, споделяйте с вашия партньор и се радвайте на живота!

Джун Макоувър Райниш, доктор по философия,
директор на Института Кинси
за изследване на секса, пола и възпроизводителната способност

ЗАБЕЛЕЖКА

За ваше улеснение при четенето и откриването на отговорите на вашите въпроси предпочетох да не прекъсвам поредицата от въпроси и отговори с изчерпателни обяснения за това как действат половите ни хормони — както женски, така и мъжки — при всяко споменаване за тяхната роля в сексуалния ни живот. За информация и лесно правене на справка в началото на Втора глава поместих важна част, наречена „Анатомия на секса“. С придобиването на познания за действието на хормоните, съчетани със солидната информация, съдържаща се в тази книга, вярвам, че пътят към съкровищата, които ни предлагат сексът, любовта и интимният живот в зрялата възраст, ще бъде намерен с лекота.

ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ ТАЗИ КНИГА

Бях се зачела в една статия, когато глас от телевизионния екран привлече вниманието ми. Неочаквано пред мен се озова лицето на Джърмен Гриър, която даваше интервю за Ей Би Си. Джърмен Гриър, една от най-премите феминистки, носеше семпла карирана памучна рокля. Видът й беше небрежен, почти неугледен, без никакъв грим, очевидно без никакво поддържащо бельо. Късо подстриганата, или по-скоро — накълцаната й коса изглеждаше безформена. В очите й все още гореше онзи огън, който помнех от речите й през ранните години на феминисткото движение, а поведението й бе искрено и откровено. Джърмен Гриър — идол от младежките ми години, все така бореща се срещу общоприетите схващания, скандализираща мнозинството — описваше „Промяната“, заглавието на своята книга и, както обясни тя самата, на новия етап в живота й.

Нямаше съмнение, че Гриър бе поела в свои ръце интервюто, което даваше в дома си във Великобритания. „Доста трудничко става някой да започне да те сваля на тази възраст — тъкмо казваше тя. — По-добре да се откажете от това и да започнете да се грижите за гъските си.“ Докато говореше, тя поведе интервюиращия към задния двор на къщата си и се захвана да храни домашните си птици.

Именно тогава вниманието ми бе привлечено от „промяната“. Наистина ли трябваше да изоставим секса — основна жизнена дейност, на която мнозина от нас обичат да се отдават? Не мислех така.

Винаги съм мразила този евфемизъм за менопаузата, използващ се в английския език — „промяната в живота“. Сега, когато се намирах на „попрището жизнено в средата“, не ми се искаше животът ми да се променя, със сигурност не и сексуалният ми живот. В този момент разбрах, че сексът, любовта и интимността в зрялата възраст и след нея ще бъдат обект на по-нататъшните ми изследвания и на тази книга.

През следващата година и половина започнах да изпращам специално изготвени въпросници на жени из цялата страна. Изключително внимателно, с цената на доста усилия, реших какво искам и е необходимо да узная. Трябваше да разбера дали Джърмен Гриър имаше право. Исках да науча от самите жени какъв е интересът им към секса в техните зрели години; ако се е променил, исках да знам какво е отношението им към тази промяна. Освен това исках да узная какво е семейното им положение, какво е важно за тях в една връзка, как се справят техните партньори с всяка промяна в половия им живот,

дали са преди, по време или след менопауза, на каква възраст са и дали ги интересува как да увеличат интереса си към секса и да стимулират сексуалното си задоволяване. И научих много.

Също така интервюирах двойки и доста жени — всички те в различни стадии на половия живот в зряла възраст — които се съгласиха да се срещнем, за да поговорим открито за секса, любовта и интимността. Интервюирах и специалисти в областта на психиатрията, психологията, семейната терапия, гериатрията, ендокринологията и човешката сексуалност. Тази книга е резултат от онова, което научих.

Когато започнах изследванията си, нямах и представа, че съвсем скоро щях да се срещна, по-точно — да вечерям, в компанията на Джърмен Гриър, както и с група други жени, които не познавах дотогава.

Видяхме се по време на първото ми посещение на едно от заседанията на Международното дружество по изследване проблемите на менопаузата, което се състоя в Стокхолм. Гриър също бе пристигнала в шведската столица във връзка с тази среща. Бе уредена вечеря за всички нас, шестнайсет жени, за да се запознаем с нея.

След вечерята се представих на Джърмен Гриър и я попитах дали наистина мисли всичко онова, което бе казала за секса в интервюто си за Ей Би Си.

Тя потвърди, че е говорила съвсем сериозно. Обясни по типичния си директен начин как през въпросния период от живота си открила, че сексът просто не я интересувал и че тя самата нямала нищо против това. Добави закачливо, че не тя се е отказала от секса, а сексът от нея. Така или иначе, резултатът бил един и същ. Представяте ли си подобно признание, направено например от секссимвола и бивша любовница на гениалния италиански филмов режисьор Федерико Фелини или от красивия и секси филмов актьор Уорън Бийти! /Гриър обсъждаше тези връзки в непринуденото интервю, публикувано в списание „Мирабела“, когато излезе книгата й./

Тя призна, че веднъж, в началото на нейната „промяна“, „изтърпяла“ да й бият тестостерон, за да си възвърне изгубения интерес към секса. „Резултатът беше отвратителен — обясни Джърмен. — Струваше ми се, че клиторът ми бе поел контрола върху моя живот и цялото ми внимание бе обсебено единствено от секс, секс и пак секс. Ако тестостеронът винаги оказва подобен ефект — рече в заключение

тя, — това обяснява защо толкова мъже мастурбират по витрините в магазините из цяла Европа.“

Не може да има никакъв спор по въпроса: Гриър е пряма, дори понякога думите й да звучат грубо и скандално. Моментално ми стана много симпатична. Двете бяхме сродни души. В края на вечерта ми даде автограф върху нестандартната пощенска картичка-сувенир на ресторанта, в който бяхме вечеряли. На нея пишеше: „На Рут, с обич, Джърмен Гриър.“ Между „с обич“ и подписа си изрисува сърце с формата по-скоро на матка. От двата му горни края излизаха две закривени линии, които не водеха наникъде. Интересно дали това не бяха фалопиевите ни тръби с липсващи яйчници, съсухрили се по време на менопаузата и след това изчезнали напълно.

Щастлива съм, че се запознах с Гриър, но създадох тази книга в знак на несъгласие, че в средата на живота си трябва да се откажем от секса и да отглеждаме гъски. По-скоро трябва да се грижим за доброто си здраве и да продължаваме да се радваме на добър секс, ако имаме желание! За някои от нас това може би означава намиране на нов любовник; за повечето обаче значи да научим как да запалим отново огъня в дългогодишната си връзка и да създадем онова усещане за тайнственост, опасност и новост, присъщи на сексуалните взаимоотношения. Резултатът си струва усилията!

ПЪРВА ГЛАВА
ТОВА НЕ Е ОБИЧАЙНАТА ВИ КНИГА ЗА СЕКСА!

Тази книга е уникална. Тя не е повлияна нито от Фройд, нито от Юнг. Това не е и Ерика Джонджън. Тази книга съдържа 150 най-често задавани въпроса за секса, любовта и интимния живот, които интересуват хиляди жени, и грижливо събираните отговори на тези въпроси. Тук ще намерите интервюта, които съм вземала от различни жени за техния сексуален живот в зряла възраст и по-късно, но без да споменавам имена. Описала съм подробно техните желания и разочарования, удоволствие и болка, сексуалните им нужди и търсенето на разрешение така, както са ми ги предали.

Една от силните страни на тази книга е фактът, че е написана от медицински журналист и бивш болничен администратор. Струва ми се важно, че не съм медицински работник и следователно тази книга е по-скоро послание от една жена към друга жена, написана без медицински жаргон, догматизъм или пристрастие, макар да съм се съветвала неведнъж с доста специалисти в тази област.

Основите на този труд са построени върху много други матерали. Написан след първите ми две книги, „150 най-често задавани въпроса за менопаузата“ и „150 най-често задавани въпроса за остеопорозата“, и двете издадени през 1993 г., той е създаден на базата на петнайсет хиляди въпросника и стотици въпроси, зададени писмено от жените, присъствали на семинарите и програмите, в които участвах през последните четири години. Всички тези въпросници включваха запитвания за промените в сексуалното желание и болката, усещана по време на полов акт в резултат на изтъняването и изсъхването на вагиналните тъкани.

Включени са също така отговори от хиляда и петстотин нови въпросника, насочени специално към секса, любовта и интимния

живот в зрялата възраст, дадени от жени, които са присъствали на програмите, проведени през 1992, 1993 и 1994 г.

За да разширя още повече кръга на интервюираните, помолих ръководителките на няколко групи за взаимопомощ между жени с проблеми по време на менопаузата да се включат в изследването, като наблюдават техните участнички.

Редакторите на „Жената в зряла възраст“, прекрасен женски ежеседмичник, издаван в Минеаполис от Шарън Слатъхоф и Карол Мур, също помогнаха много, като на страниците на своето издание уведомиха читателките си в цялата страна за въпросника по проблемите на секса, който по желание можеха да попълнят.

Друга изключително важна информация от първа ръка постъпи от жените, които се присъединяваха към моите дискусионни групи по тези въпроси в различни градове, от жените, които интервюирах лично или по телефона, и от преживяванията и коментарите на жените, които ми се обаждаха или пишеха по повод на прочетеното в първите ми две книги.

От всички тези най-разнообразни и ценни източници аз подбрах сто и петдесетте най-често задавани въпроса за секса, любовта и интимния живот в зряла възраст, станали основа на настоящия ми труд. Когато споделих заглавието на тази книга с Майк, личния ми треньор, мускулест и умен млад мъж в края на двайсетте, той попита: „Рут, кога точно е тази зряла възраст, за която все говориш?“ Отговорих веднага, без да прекъсвам вдигането на гиричките: „Майк, тя винаги е десет години след настоящата ми възраст!“

Въпрос номер едно за мен, когато започнах проучванията си за този труд, бе дали за болките по време на полов акт е отговорна единствено липсата на сексуално желание и дали по-ниските нива на тестостерон, психологическите или физическите промени, или просто липсата на партньор са причината някои жени да губят интерес към секса.

Нека първо да изясним някои неща във връзка с хормоните. Всички жени произвеждаме мъжкия хормон тестостерон и именно той причинява сексуалното желание у представителите и на единия, и на другия пол. Дали болките по време на полов акт не са причинени от липсата на женския полов хормон естроген /и последвалото изтъняване и изсъхване на вагиналния канал/? Пониженото ниво на

тестостерона ли е причина някои жени да губят интерес към секса? Тези два фактора създават ли проблеми? И ако е така, кой от тях се проявява първи? И винаги ли е първи? Дали съществуват и други фактори?

По този сложен проблем в медицинските среди има толкова малко яснота и определеност, че, след като прегледах медицинската литература и разговарях с много специалисти — лекари, психиатри, клинични психолози, сексолози и с една изключително осведомена медицинска сестра, която, след като отхвърля алопатията, работи предимно с хомеопатия — аз се обърнах към самите жени, за да открия частите от пъзела, които самата медицина все още не е готова да постави на местата им.

Интересът към секса у всички ли намалява, или у някои се засилва? Всички ли се притесняваме от промяната в сексуалния ни живот, ако има такава? Как се отнасят към промените в нас нашите партньори? Дали подхождат с разбиране и желание да ни подкрепят, или се държат враждебно и не проявяват желание за общуване? Какво ценим най-вече в една връзка в зрелия етап от живота си? А какво — най-малко? Кои промени ни тревожат?

Резултатите от ранния въпросник показаха, че 80 процента от жените усещат горещи вълни и често нощем се събуждат плувнали в пот, а около 90–95 процента от тях не са изненадани от преживяванията си. Тревожността и раздразнителността /изпитвани от почти толкова жени, както и горещите вълни/ обаче не са били очаквани от двайсет и пет процента. Вагиналната сухота, проблемът с контрола на пикочния мехур, трудностите при спането и промените в настроението притесняват между 50 и 60 процента от жените и са били неочаквани от 25 до 40 процента от тях. Главоболието, измъчващо 30 процента от попълнилите въпросника, е изненадало почти всички. Най-голямата изненада обаче е подчертаната липса на интерес към секса, забелязана от 30 процента от жените, за която нито една от тях не е била подготвена!

В следващите глави ще навлезем по-подробно в тези въпроси и отговори и в резултатите от това и други национални изследвания. В края на всяка глава ще намерите въпроси, които може би ви се иска да зададете вие самите. Но първо нека да се запознаем с историите на

четири жени, които се съгласиха да бъдат интервюирани най-подробно за сексуалния им живот в зрялата възраст.

Сега ще се запознаем с една съпружеска двойка, съжителстваща вече повече от четирийсет години. Съпрузите споделят как се справят с промените в сексуалната си активност, но не и в дълбочината на интимността помежду си или все така силната любов, която ги свързва.

След това ще се срещнем с една известна, отдавна овдовяла певица, навлязла в седемдесетте си години, и ще научим за страстната й връзка с женен мъж, по-възрастен от нея с няколко години. Чрез нейния разказ ще проследим пътя и ще почувстваме преоткритата и запалена наново страст.

Една вдовица на шейсет и няколко години описва как е останала сама и независима след трийсет и пет години щастлив брачен живот. Може би въодушевлението й, породено от намерената отново свобода, ще ви изненада.

Двойка лесбийки и бившата любовница на едната от тях разкриват физическите и психологическите промени, настъпили по време на менопаузата и след нея; как те са се отразили върху сексуалните им взаимоотношения и как са се справили с тях, въпреки десетте години разлика във възрастта им.

ЧЕТИРИДЕСЕТ ГОДИНИ БРАЧЕН ЖИВОТ — ПЪРВО СЕКСЪТ, А ПОСЛЕ ЛЮБОВТА И ИНТИМНОСТТА

Сали се погледна в огледалото, прибра корема си и опъна внимателно кожата на лицето си нагоре към ушите. Изпълняваше този ритуал пред огледалото вече от доста години, като с копнеж си припомняше колко опъната бе някога тази кожа и колко плосък коремът. „Не е чак толкова лошо за едно шейсетгодишно момиче“ — рече си тя.

Съпругът й, Дон, извършваше подобен, макар и по-кратък и не така очевиден ритуал всяка сутрин, докато се бръснеше. Бръмчането на електрическата самобръсначка бе същото като по времето, когато бузите му бяха розови, гладки и опънати, но той самият не бе съвсем същият и докато се бръснеше издаваше напред отпуснатата си челюст, за да заглади малко бръчките. Част от пясъка в тялото му се беше изсипал в долната част на пясъчния му часовник, както бе станало и със Сали. Понякога напомпваше бицепси пред огледалото, доволен, че все още се издуваха. „Не е чак толкова зле за мъж на шейсет и една“ — промърморваше си тогава той.

Сали и Дон се бяха запознали в гимназията, в часовете по икономика. Това бе един от малкото предмети, които доставяха истинско удоволствие на Дон. И един от малкото, които Сали наистина ненавиждаше. Връзката им започна, когато той се опита да й обясни стоковия пазар и търговския баланс. И обяснението, и връзката им продължават и до днес.

Онова, което ги привлякло един към друг, е същото лепило, което ги свързва през всичките тези години, но с времето съставките му се променят. В гимназията използвали всяка възможност, за да сплетат ръце и слеят устни. В колежа чакали само да скочат в леглото заедно. Все едно че някакъв мощен сексуален магнит ги привличал един към друг. Двете години, през които Дон служил във флотата, направили сексуалния им отклик един към друг дори още по-силен.

Когато Дон се уволнил, двамата се оженили и създали четири деца. След раждането на първия им син, те неусетно от двойка се

превърнали в семейство. Нито Сали, нито Дон си спомнят кога започнал да намалява огънят на страстта помежду им. Казаха, че са били прекалено заети, за да забележат. А Сали поясни: „Когато най-после отивахме в дневната в десет вечерта, след като децата се прибираха по стаите, просто се сгромолясвахме. Бяхме щастливи да седим там и да четем сутрешния вестник или да гледаме телевизия и да чакаме новините в единайсет. Заедно.“

„Може би именно тогава любовната привързаност става точно толкова силна или по-силна от половото привличане“ — намеси се Дон, опитвайки се да разясни как сексът, любовта и интимността се бяха слели в едно за тях.

И така неусетно с времето половият нагон помежду им започнал да утихва. Те продължили да се радват заедно на секса, но не толкова често. „Именно това правеше толкова специални нашите ваканции. Когато разполагахме със свободно време за самите себе си, ние се превръщахме отново в младежи. Нямахме търпение да се хвърлим заедно в леглото. Понякога дори не изчаквахме това — добави Сали. — Спомням си например как веднъж на Хавайските острови се възползвахме от уединението на една крайбрежна пещера в Мауи“ — засмя се тя и се изчерви.

Двойката твърдеше, че с годините любовта към семейството и любовта им един към друг вървели ръка за ръка и не можели да бъдат различени и разделени една от друга. Вечно имало по нещо, което да обсеби вниманието им: заушки, варицела, рецитали, уроци по кормуване, спортни занимания, счупени кости, блъскане на колата, зрелостни изпити, сватби и раждането на първото внуче. Дон описваше секса им през тези години като добър, понякога дори супер, но съвсем не толкова чест, както в началото.

Малко след раждането на Майкъл, първото им внуче, и според двамата нещо в сексуалните им отношения започнало да куца. За първи път се случило Сали да изпита непоносима болка, когато Дон опитал да проникне в нея. Никакви предварителни ласки не помогнали и тя така и не получила вагинална лубрикация. След това пък дошло ред Дон за първи път да не може да получи ерекция. Той не могъл да я люби след една нощ под звездите на палубата на кораб, нощ, създадена и според двамата за любов. Те отминали срамежливо, без внимание първите случаи, когато имали подобни „проблеми“, не обсъдили какво

не е наред и след няколко неуспешни опита да доведат до край любенето се обръщали на една страна и заспивали — или опитвали да заспят.

Най-после Сали се осмелила да повдигне въпроса за неудачите им в последно време и Дон побързал да ги обясни със стреса на работното си място. Сали засегнала отново тази тема. Дон бил непреклонен. Заявил, че всичко е наред. „Да, обичам те. Не, нямам никаква връзка. Всичко помежду ни е както трябва. Е, може би съм малко разтревожен от някои неща, които стават напоследък на работа“ — признал най-накрая той.

Сали и Дон продължавали с опитите да правят секс, макар пропастта помежду им в леглото да се увеличавала. Сали опитала първо да си изясни своите проблеми. Взела си час за пълен медицински преглед и се молела лекарят да я попита как върви сексуалният й живот. Той обаче не го сторил. Опитала да завърти разговора около тази тема, но не успяла. Най-сетне споменала за странностите, настъпили напоследък в менструалния й цикъл и интернистът я посъветвал да се обърне към своя гинеколог. Всичко друго било „наред“.

Така следващата й спирка трябвало да бъде гинекологичният кабинет. Взела си час за ежегодния преглед няколко месеца по-рано от обичайното. Щастливото събитие обаче настъпило малко преди прегледа. Включила телевизора и попаднала на нашата дискусия, посветена на страхотния секс след петдесетгодишна възраст и моята тогава нова книга „150 най-често задавани въпроса за менопаузата: онова, което жените искат действително да знаят.“ Сали не могла да повярва на ушите си. Възможно било да настъпят промени във вагиналната лубрикация поради недостатъчното количество на женския хормон естроген. Сега вече можела да отиде на срещата с гинеколога, чувствайки се малко по-уверена и наясно.

Вместо да изчака, за да види дали той ще опита да обсъжда симптомите й, тя започнала: „Докторе, изглежда навлизам в менопаузата. През деня ми се случва изведнъж да се изпотя, нещо необичайно за мен, друг път пък нощем се събуждам плувнала в пот, дори косите ми са мокри. Менструалният ми цикъл се бе сгъстил, напоследък пък се разреди, но затова пък кръвотечението е много по-силно и… — Поела си въздух и изрекла на един дъх: — … толкова съм

суха, че не мога да се насладя на секса. Значи ли това, че съм навлязла в критическата възраст?“ — завършила почти шепнешком тя.

Изследванията показали повишено ниво на стимулилращия фоликулите хормон /FSH/ в кръвта й; това, по думите на лекаря, доказвало, че е навлязла в критическата възраст. Той обяснил, че именно това е причината за обливащите я горещи вълни, за изпотяванията посред нощ и за сухотата и изтъняването на стените на вагината, довели до болките й по време на полов акт.

След това Сали отишла в аптеката с рецептата за хормонално лечение. Използвала 0.5 милиграмовия естрогенов пластир, който сменяла два пъти седмично и през първите петнайсет дни на всеки месец добавяла по 5 милиграма прогестин дневно. Освен това купила вагинален овлажнител, който видяла да рекламират. Естрогенът и овлажнителят заместили липсващата естествена лубрикация и скоро Сали се почувствала във форма за секс.

Дон все още имал известни проблеми с ерекцията. Съпругата му настояла да се подложи на пълен медицински преглед. На него не открили нищо нередно. Дон, разбира се, не споменал пред своя лекар за смущенията в половата си активност. Затова Сали купила няколко книги за секса и остаряването и се осведомила как би могла да помогне на своя съпруг да получи ерекция, когато има затруднения с нея. Половият им живот се подобрил след серия опити и грешки и след като признали, че могат да си помогнат един на друг и да се наслаждават вечно на секса. После осъзнали, че затрудненията им не са нещо необичайно, а нормално следствие от характерните за възрастта им промени, те вече можели да говорят по-спокойно на тази тема и да споделят какво им се отразява най-добре.

Когато се съгласиха да споделят опита си с мен, Сали и Дон обясниха защо го правят. Те бяха убедени, че трябва да се разпространява повече информация за сексуалните промени в зрялата възраст; така двойките няма да губят време в преструвки, че всичко е наред, няма да премълчават проблемите си и няма да си причиняват излишни мъки и болки — на самите себе си и един на друг. И двамата все още не могат да се начудят на факта, че е трябвало те самите да разберат какво става с тях покрай гледаното по телевизията предаване, рекламираните продукти и популярната литература, за да кажат на своите лекари и най-после да получат помощ.

ПЕСЕНТА НА СЕКСУАЛНОСТТА СЛЕД ГОДИНИ НА МЪЛЧАНИЕ

Една приятелка, с която се срещам от време на време в Ню Йорк на кафе, на коктейли или просто за да си поговорим откровено, един следобед сподели с мен причината за оживлението си в последно време. Тя е преуспяваща певица и неотдавна пресече невидимата демаркационна линия, както я нарича тя, между шейсет и деветата и седемдесетата си година, линия, която според нея разделя зрелостта от старостта. Ще я нарека Джесика.

При нашите срещи Джесика често възпяваше новооткритата си свобода, която бе започнала да оценява около седем години след смъртта на своя съпруг. Щом свикнала веднъж със самотата, обясни тя, вече не се чувствала самотна. Твърдеше, че обичала много покойника, но разяждащата мъка от неговата загуба постепенно започнала да отзвучава. Признаваше радостта си, че се е отървала от доминиращите му качества, оказали дълбок, потискащ ефект върху сексуалните им взаимоотношения.

Веднъж Джесика заяви гордо: „Нямаше да стана човек на изкуството без неговите настоявания и поощрения, но връзката ни никога не е била утеха за душата ми.“ И така, след като прие новото си положение и намери радост в него, Джесика, тогава в средата на шейсетте години, се премести в нов, изумителен апартамент, прекрасно декориран от нея самата така, че да отразява вкуса и стила й и да отговаря на нуждите й. По нейните думи новият дом трябваше да й дава възможност да изрази неотдавна откритата си и трудно спечелена независимост.

Джесика увеличи сценичните си изяви, започна отново да прави турнета, взе нови ученици и откри, че й е приятно да бъде в компанията на приятелки. Приятно й беше да ходи на вечери, на концерти и на театър с жени и с удоволствие пътуваше с представителки на своя пол. От време на време се срещаше и с мъже, но това неминуемо й напомняше, че никога няма да се откаже от богатия си, независим живот.

Джесика гледаше на секса като на нещо, което вече не бе за възрастта й и отдаваше цялата си страст на своята работа, семейство и приятели. Откъде можеше да знае, че той ще се появи отново в живота й?

Моята приятелка наближаваше седемдесетия си рожден ден — нещо, което никога не бихте могли да предположите, ако я видите. Привлекателна и активна, физическият й вид и огромният й ентусиазъм прикриваха годините й. И така, през една снежна зимна нощ тя отишла на концерт в „Линкълн център“; той също бил там. Не се били виждали повече от трийсет години. Обяснил, че бил в Ню Йорк, за да присъства на някакво събрание. Съпругата му, третата по ред жена, която носела тази титла, предпочела да остане в Палм Спринг. А и защо ли да изоставя топлата пустиня заради нюйоркските поледици през януари?

Разговорили се във фоайето през първия антракт. През втория се уговорили да отидат да пийнат заедно нещо, за да могат да споделят повече неща за живота си един пред друг. Джесика така и не чула останалата част на концерта. Била шокирана от възбудата, която предизвикала у нея тази случайна среща. А вече си мислела, че подобни романтични вълнения са останали в миналото й.

Отишли да пийнат по чаша. По време на разговора им във въздуха летели искри. Изненадващо, но не чувствали напрежение и им се струвало, че винаги са били близки приятели. Тя била ту забавна, ту по момичешки наивна, ту притеснена. И го пленила.

Станало късно и тя импулсивно го поканила да види апартамента, с който толкова се гордееше. Взели такси и скоро се озовали там.

Всичко в дома й го възхитило и той започнал да коментира ентусиазирано. Богатата му изразителност и експанзивност можели да се сравняват единствено с нейните собствени. Било почти три часа сутринта. Джесика не можела да си спомни откога не е оставала до толкова късно. Но не била уморена. Не се налагало да прикрива прозявките си — такива просто нямало.

Най-накрая решили, че е време да се разделят. Тя предложила да повика такси. Вдигнала подчертано бавно телефонната слушалка. И тогава той произнесъл трите думички, които щели да променят живота й. „Не викай таксито.“

Жарката страст помежду им през тази нощ не можела да се сравни с нищо, което била изпитвала до този момент. По-късно Джесика ми призна как дотогава мислела, че и последната искрица сексуално желание в нея вече била угаснала. Тя, както и няколко от близките й приятелки, чийто сексуален огън също се бе превърнал в студена пепел, приписваха загубата му на естествения процес на остаряването. През тази бурна нощ в Ню Йорк Джесика разбрала, че страстта само е била заспала.

Разговаряме често за това; Джесика изпитва нужда да го прави. Неотдавна прочела нещо, което според нея обяснявало необходимостта й да описва и обсъжда новия си любим и половите си преживявания. „Страстта създава маниаци и поети. Маниаците желаят да удължат и да направят още по-изтънчен екстаза, а поетите изпитват нужда да споделят преживяното. За тях страстта се превръща в единствено мерило за живота, единствената компенсация за неразривно свързаните с него всекидневие, тривиалност и смърт.“ Джесика се вижда в редиците на поетите.

И така, тя ми описа младежката пламенност на първата им нощ заедно; не можела да се сравни с нищо, което й се било случвало дотогава. „Всичко си беше както трябва — заяви откровено моята приятелка. — Възможно ли е старите ни тела все още да са способни на такава бурна младежка страст?“

През следващите месеци се правели планове за срещи и се водели телефонни разговори, за които отговарял единствено само той, тъй като бил женен. Джесика страдала. Не можела да му се обажда. Трябвало да чака и да чака. Непрекъснато била в напрежение и очаквала да узнае, че всичко помежду им е свършило. Тогава обаче той се обаждал. Или пристигал някакъв екстравагантен подарък. Всяка уговорена среща зависела от прищевките на съпругата му. Дали в последната минута ще реши да го придружи или да не го придружава.

И така Джесика била принудена да съобразява онова, на което гледала като на най-важната част от живота си, с капризите на съпругата. Животът й се превърнал в неуправляем хаос.

Моята приятелка се хвърлила още по-настървено в работата си. Занимавала се трескаво със спорт и се хранела съвсем малко. Отслабнала с четири килограма и половина; така се харесвала повече и била доволна. Изглеждаше страхотно, но страдаше.

В един момент той изчезнал за известно време, след като заявил, че връзката им му се струвала прекалено бурна и сложна. Страданието на Джесика се превърнало в отчаяние. „Нима ще изгубим този последен голям шанс да бъдем щастливи? И двамата вече минахме седемдесетте. Защо тогава да не сграбчим това щастие, този екстаз?“ Тогава той се обадил. Не можел да стои дълго далеч от нея. Прекарали заедно още един, изпълнен с блаженство уикенд и поговорили.

Тя му обяснила, че не е нужно да се жени за нея, че не е нужно да живее с него /макар да мислеше, че ще бъде доста забавно/. Единственото, от което се нуждаела, единственото й желание било неговата любов! Връзката им продължава и до днес, изпълнена с всичката страст и мъка на младежката любов. Нима удоволството е неразривно свързана с болката? Сексуалният им живот, по нейните думи, е пълен и носи и на двамата несравнимо по-голямо задоволство от когато и да било в живота им. Въпреки това Джесика е тъжна. Не се осмелява да покаже тъгата си пред него, но с мен споделя причината за своята мъка; знае, че и двамата са в края на живота си и затова й се иска да бъдат заедно по-често и безпроблемно и да не губят в раздяла и миг от годините, които им остават.

На срещата на Международното дружество по изследване проблемите на менопаузата, състояло се в Стокхолм, Швеция, един от докладчиците каза: „Най-добрият начин да презаредите сексуалните си батерии след критическата възраст, е като си намерите по-млад или възбуждащ нов партньор.“

Това се оказа вярно за Джесика.

САМА, НО НИКОГА САМОТНА

Дани го обичала, докато бил жив. И все още го обича и чувства липсата му по свой начин. Именно този неин начин изненада останалите, събрали се в дома ми за дискусията, посветена на секса в зряла възраст, която се състоя това лято. Дани се изненада от нашата изненада. Опита се да обясни удоволствието от факта, че е свободна и независима след трийсет и петгодишен брачен живот.

„Не е това, което предполагате — рече тя. — Не искам да мислите и за секунда, че радостта, която изпитвам сега, не говори в полза на брака ми.“ И продължи да обяснява в какво се състои „нейният начин“: тя просто разделя живота си на отделни части. Първо са безгрижните детство и юношество, после — медицинското училище и кариерата, съвпадащи в по-голямата си част с брака и семейството, а сега бе ред на периода на независимост. „Това са годините «аз»“ — обясни тя.

„Никой етап от живота ми не омаловажава останалите — увери ни Дани. — Не бих искала да живея с никой друг, освен със Сам. Бяхме заедно в продължение на трийсет и пет прекрасни години. Отгледахме две чудесни деца. И двамата работехме. Пътувахме. Съвместният живот и достойнствата на нашите деца ни доставяха истинско блаженство; извличахме удоволствие както от собствения си професионален живот, така и от професионалните успехи на другия. Но щом нещо свърши, значи е свършило. Сам си отиде бързо. Сърдечен удар. Миг преди това все още беше мой партньор, а минута по-късно — вече го нямаше. Известно време тъгувах, плаках и бях в траур. Тогава се взех в ръце и започнах отново да уча. Получих магистърска степен по социология, нещо, което винаги бях искала да направя. Изоставих медицината завинаги и започнах живота си наново. Онова, което не можете да разберете, е, че това е един съвсем нов живот и че той си е само мой!“

Дани беше права. Дотолкова сме привикнали да предлагаме съчувствие на вдовиците, че не успяваме за аплодираме и да примем новия избор на Дани. Тя била в края на петдесетте, когато направила

прехода към независимия ергенски живот, който включвал много пътуване и нови преживявания. Дори веднъж отишла на алпинистка експедиция.

Погледнах нагоре и после — надолу; нямаше друго освен безкрайни скали и небе и тогава аз самата разбрах, че съм доволна. Не, бях повече от доволна. Разбрах, че съм щастлива. Същата вечер край лагерния огън един от мъжете в групата — беше на около четирийсет години, значи поне с двайсет години по-млад от мен — ме погледна с интерес и аз отвърнах дръзко на многозначителния му поглед. След като другите се оттеглиха, той попита простичко: „Моята палатка или твоята?“ „Моята — казах аз. — Тя е по-голяма.“ Той спря, преди да влезе в палатката, и съобщи откровено: „Бракът ми е щастлив и не възнамерявам да се женя повторно.“ „Не храня никакви подобни надежди — отвърнах аз. — Говоря съвсем сериозно.“

И след това Дани ни разказа за следващите осем дни със залези, от които на човек му секвал дъхът, последвани от секс, който я оставял бездиханна.

„Не очаквах нищо повече. В мен не се обаждаше никакво плачливо гласче, настояващо за постоянство и някакво обвързване от какъвто и да е вид. Имаше само страст и удоволствие. Беше толкова хубаво — възкликна тя. — И знаех, че мога да имам всичко това отново, когато го пожелая, без задълженията, които често са истинско бреме; знаех, че точно така искам да изживея тази част от живота си.“

Дани говореше за радостта да взема сама своите решения, да твори сама плановете си, да ходи там, където си иска, без да се налага да се съобразява с нечии други желания. Разказа и за жизнеността, която започнала да я изпълва при срещите й с неочакваното и за това, че можела да се възползва от него, когато пожелае.

Всичко това в никакъв случай не променяло качеството или стойността на миналото, уверяваше ни тя. Дани е все така дълбоко свързана със своите деца и внуци, както и с кариерата си. И в същото време ако реши, може още на следващия ден да замине да се гмурка край Големия бариерен риф в Австралия или да кара ски в Зермат.

Дани внесе нови перспективи в нашата група. Вместо да се опитва да пресъздаде миналото, тя предпочиташе да улови мига и да създаде едно пленително бъдеще. Тя е изключително интересна и привлекателна жена. Канят я с желание, тъй като е блестящ

събеседник, а лицемерието й е непознато. Но не само нея я канят, тя също кани и забавлява добре гостите си, без да изпитва нужда насреща й да стои домакинът на дома.

Срещала съм много други жени, които, подобно на Дани, са предпочели в зрялата си възраст да се наслаждават по нов начин на секса, любовта и интимността. Обясняват, че половият им живот не се развива по предписание, а по-скоро по законите на случайността, но все пак не безразборно. Те ценят „добрия безопасен секс без обвързване“. И обичат. Изпълнени са с любов към живота, към семейството и приятелите. И са открили способността си да се наслаждават на нови интимни връзки в рамките на този кръг. Сега вече са разбрали как да бъдат по-дълбоко и по-близко свързани с определени личности, със своите общности, с планетата и с Бог. И не биха желали да бъде другояче в този период на живота им.

ЖЕНА НА ЖЕНА

Не бях сигурна дали ще успея добре да интервюирам лесбийки, защото не съм кой знае колко запозната с особеностите на женската любов. Чувствах обаче, че тази книга няма да бъде пълна, ако не засегне всички възможности, които имат жените за любов, секс и интимност в периода на своята зрялост.

Затова се обърнах към един лекар, с когато често изнасяме лекции, с молба да ми уреди няколко интервюта с лесбийски двойки на средна възраст. Той прие охотно да ми помогне.

Първото интервю се състоя в офиса на въпросния лекар, но не както бях очаквала с две, а с три жени. Кейт, Уилма и Мери изглеждаха интелигентни и чувствителни жени. Бяха решили, че трябва да поговоря и с трите, за да получа цялостна и вярна картина на случилото се в техните отношения в зрялата им възраст.

Когато ги попитах каква е ролята на всяка една в това трио, първа заговори Кейт, тъй като тя бе централната фигура, обединяваща останалите.

„Аз всъщност съм пациентка в този кабинет — започна тя. — Дойдох тук, след като на четирийсет и двегодишна възраст бях оперирана. Имах безброй проблеми, започнали още след като навърших трийсет години. Когато моят лекар ми обясни целта на вашето интервю, помолих и Уилма, настоящата ми любовница, и Мери, моята любовница от времето, когато преминах през критическата възраст, да дойдат с мен, тъй като ми беше ясно, че ще пожелаете да говорите и с двете.“

Колко права беше! Тези три умни и начетени жени със своята прямота и съпричастност ми помогнаха да науча повече за един ден, отколкото бих успяла да сторя с много повече четене и издирване. Заобсъждахме как менопаузата и промяната в нивото на хормоните бяха подействали както на тях самите, така и на други, познати им лесбийски двойки, с които бяха споделяли тези проблеми.

„Най-напред — започна Кейт, — нека да подчертая, че един мъж никога не би ми засвидетелствал съчувствието, загрижеността или

грижите, които получих от Мери по време на нашата връзка. Бяха минали седем години, откакто ми бяха направили хистероктомия[1] вследствие на големи фиброидни тумори. Беше ми наистина много тежко. Бях на трийсет и пет години. Гинекологът ми ме лекуваше с таблетки естроген от причинената по хирургичен път менопауза, но те не ми се отразяваха така, както се очакваше. Прилежно вземах хапчето си естроген всяка сутрин, веднага след като си измиех зъбите, и до два часа по обяд се чувствах добре. Привечер обаче нивото на естрогена в организма ми спадаше драстично. Нощем си лягах и не можех да спя. Не исках да имам вземане-даване с никого. Не понасях никой да ме докосва, нито дори да се доближава до мен. По цяла нощ ме обливаха горещи вълни. Беше ужасно. Ритах кучето, котката, държах се зле с детето на Мери — нашето дете. Бях силно депресирана, почти пред самоубийство. Започнах да посещавам един терапевт, който повтаряше: «Хайде, можеш да се справиш с това!»

Този кошмар, свързан с менопаузата, бе краят на и без това умиращата ни връзка. От доста време между нас нещата не вървяха, макар да се стараехме доста. Не, причината не беше в секса. През седемте години, в които живяхме заедно, никога не бяхме правили секс! Той просто не ме интересуваше и това бе така доста преди началото на менопаузата“ — призна Кейт.

Сега за първи път се обади Мери. „И никакъв секс не можеше да ме влуди.“ Мери била омъжена и имаше син. Оставила грубия си съпруг години преди да си даде сметка, че е хомосексуалистка. Запознала се с Кейт покрай общата им работа. Трябвало да изминат няколко години, преди да осъзнае, че я обича.

Кейт обясни, че се влюбила в Мери до уши още първото лято, когато я видяла, но разбрала, че е омъжена — „очевидно хетеросексуална, помислих си аз“, — но решила да приеме този факт и да се задоволи с професионалните контакти с грижовната си колежка. Едно лято обаче нещо се променило. Мери започнала да й се струва по-уязвима. Започнала да описва смазващите я проблеми, с които трябвало да се справи. Разказала за съпруга си, който пиел и след това я биел. Споделянето на това злощастно минало дало на Кейт кураж да пристъпи към Мери по нов начин. Бавно, постепенно, нежно, те станали любовници — любовници без секс.

„Като двойка — обясни Мери, — се стараехме действително много да си доставяме удоволствие една на друга. Аз исках секс, тя не искаше, но се обичахме и желаехме да бъдем заедно.“

„А сега с Уилма — намеси се Кейт, — която премина през критическата след мен, ми се струва, че аз също проявих по-голяма чувствителност и разбиране на промените, причинени от менопаузата, отколкото би проявил един партньор от мъжки пол. Всичко в тази връзка бе толкова по-различно. Когато Уилма усети първите промени, лекарят й се срещна с двете ни. Прие ме в стаята за прегледи заедно с нея. Отнесе се към нас като към двойка. Не каза: «Всичко е само в главата ти — пренебрегни го.» Вместо това провери нивото на хормоните в кръвта й. Преминахме през всичко това като лесбийска двойка, наистина успяхме да го направим заедно. Мъжете не могат да разберат менопаузата така, както можем да го сторим ние. Ние можем да си бъдем истинска опора една на друга. Разбираме се. Представяте ли си да се наложи да преживееш всичко това до един мъж!“

Преди да дойдат на срещата с мен, трите жени обядвали заедно и обсъдили липсата на сексуален контакт във връзката на Мери и Кейт. Кейт заяви, че това може би се дължало на „злоупотребата“ в миналото й. „Мастурбирах като дете, за да привлека вниманието на майка си. Правех всичко възможно, за да съм сигурна, че ще успея и че тя ще ме хване. След което тя ме биеше всеки път. Нищо не можеше да ме накара да пожелая секс — продължи да разказва тя. — Така с Мери започнахме да посещаваме един сексуален терапевт, пръснахме солидна сума пари. Нищо не помагаше, но ние се обичахме достатъчно, за да живеем заедно без секс. Прегръщахме се, галехме се, целувахме се и наистина се обичахме. Тогава не знаех, че мога да предложа на Мери да й помогна да получи оргазъм, иначе щях да го направя. А тя пък никога не ме помоли, тъй като знаеше, че не си падам по секса. След срещата си с този гинеколог ми биха първата инжекция тестостерон. След като свърших серията, с Мери решихме да заминем за Караибските острови. Тогава почти се доближихме до правенето на секс. Но до истински секс така и не достигнахме. Може би беше станало прекалено късно за връзката ни.

Оттогава съм на подкожни сачмички с тестостерон и те запалиха в мен истински огън при вида на жената, която видях след Мери. Двете с новата ми любовница се радваме на добър секс, на нормален

сексуален живот. Андрогенната терапия ме спаси. Вероятно съм изпитвала недостиг на тестостерон още от пубертета. Вечно съм се чувствала изморена. Винаги ми е липсвала енергия, особено пък сексуална.“

Сега бе ред на Мери да подхване нататък разказа. „Дори след като премина на лечение с тестостерон, Кейт продължаваше да не бъде добре информирана за това, което чувстваше, и не знаеше в кой случай как да постъпи. Можех да лежа гола до нея на леглото, но не можех насила да я докарам в състояние за правене на любов. Защо не си тръгнах по-рано? Аз съм със седем години по-възрастна от Кейт. Имала съм само още една връзка с жена, по времето, когато бях в колежа, но партньорката ми беше толкова консервативна, че правеше секс с мен само през уикендите, а през седмицата излизаше с мъж. Тя успя да ме убеди, че правим нещо нередно. По тая причина през последната година на обучението си се омъжих и си осиновихме момченце. Бях омъжена за един груб, душевноболен човек в продължение на пет години. След като го оставих, се срещах с мъже, но жените определено ме привличаха. Продължавах да потискам тези свои чувства. И тогава през онова лято се запознах с Кейт. Почувствах се щастлива. И разбрах, че съм лесбийка. Не изоставих Кейт, тъй като я обичах, а и не знаех дали ще си намеря друга приятелка.“

Сега Мери поддържа щастлива, сексуално удовлетворяваща я връзка с Пени, но с Кейт си остават добри приятелки. Двете са убедени, че преминаването през този проблемен период от живота е много по-лесно, когато до теб има друга жена.

Новата любов на Кейт, Уилма, е била омъжена в продължение на петнайсет години. Любовта и интимността, която откриват двете заедно, е тясно и неразривно свързана със секса. „Във връзката ми с Уилма сексуалният момент е наистина изключително важен, тъй като се намирах точно насред стимулирания ми от тестостерона пубертет. В началото правехме любов при всяка възможност, като опитвахме всевъзможни нови неща. Близки сме вече от пет години, а живеем заедно от четири. С времето сексуалният ни живот се поукроти. Уилма работи нощна смяна. Тя предпочете да остави децата си при баща им, но те са при нас всеки втори уикенд.“ „Децата знаят ли, че сте лесбийки?“ — осведомих се аз. Уилма отговори, че направила справки на много места, за да реши кой е най-добрият момент да обясни на

децата си; според нея това било непосредствено преди навлизането им в пубертета. Веднъж, когато били малки, тя ги завела при зъболекар, чийто кабинет бил точно над клиника за правене на аборти; пред входа й се били събрали противници на абортите.

„Това ми даде чудесна възможност да засегна болезнената тема — разказваше Уилма. — Гледахме през прозорците на зъболекарската чакалня и заговорихме за това, как различията във възгледите водят до полемика: «Виждате ли плакатите, виждате ли гнева, изписан по лицата им? Причината е там, че хората виждат нещата по различен начин и понякога една група се опитва да вкара в своите рамки друга или да я подчини на своите възгледи.» Когато дойде време да кажа на децата си, аз им припомних тази сцена пред клиниката за аборти. След това обясних, че съм лесбийка и начинът ми на живот би могъл да се стори доста странен за някои хора. И макар аз самата да им признавах това без проблеми, исках те да внимават пред кого споделят тази ми особеност. Всичко мина добре.

Мисля, че нашият лекар е единствен по рода си. Преживяването ми тук бе уникално. Отчаяно желаех да разбера коя съм всъщност. Кейт предложи да поговоря с нейния лекар. По принцип не говоря много-много с мъжете; приятелският ми кръг се състои от жени. Той обаче ми помогна да се видя такава, каквато съм в действителност. Не мисля, че съм получавала разбирането, което ми е нужно, от друг мъж; симпатия — да, но не и разбиране. Понякога мъжете искат да ги потупаш по гърба. Спомням си, когато бях все още омъжена и съпругът ми заявяваше гордо, очевидно в очакване да бъде похвален: «Останах да гледам децата.» В такъв случай винаги ми се е искало да го запитам: «И за чии деца се погрижи всъщност?»“

Мери, най-възрастната от трите, помогна да обобщим казаното дотук. „В една лесбийска връзка обикновено отговорностите са поравно разпределени и това е също признак за интимност. Така например, аз изкарвам повече пари от моята партньорка Пени. На нея пък повече й се отдава домакинството. В един момент започнах да мисля, че тя трябва да върши по-голяма част от къщната работа, след като това й се отдава и след като носи по-малко пари. Но се осъзнах навреме и си дадох сметка, че разсъждавам като мъж, затова предложих да се споразумеем. Опитът ми показва, че мъжете не могат да станат достатъчно близки, за да кажат: «Хайде да се споразумеем.»

Може би е така, защото и мъжете, и жените са натъпкани до ушите със стереотипи, дори да си мислят, че не са. Когато живееш с друга жена обаче всичко е начисто. Имате възможност да общувате различно — по-добре — на всички нива: философия, религия, секс и отглеждане на деца и тези качествени отношения ни помагат да решаваме проблемите по друг начин, не както, ако двойката е смесена. Висшето ниво на комуникация се разпростира дори до организацията, в която избираме да участваме, и приятелите, които искаме да имаме. Това вече е истинска интимност и тя включва цялата ви същност, всичко, което сте. Ние го правим по-различно. Причината е, че си приличаме в доста по-голяма степен, не само телесно, но и по начина, по който сме били отглеждани и по който сме пораснали, по онова, което са очаквали от нас, по това, което сме, и по начина, по който функционираме. Сексът, любовта и интимността в една лесбийска връзка не следват никакви установени роли. Не трябва да се влияем от никакви модели и предписания, като например дали трябва да получаваме оргазъм заедно или поотделно. Дали да използваме вибраторите си едновременно или не и в такъв случай — коя да бъде първа? Дали ни допада повече вагиналният или клиторният оргазъм? Лесбийската връзка се крепи на много стабилна основа — фактът, че постигаме всичко заедно. Истинско чудо е, че все пак успяваме, като се има предвид как гледа на нас обществото. Сами разработваме обществения си живот, личния си живот, сексуалния си живот, оргазмите си, обичаме своите партньорки и мислим, че в наше лице интимността достига своя връх.“

В края на интервюто Кейт рече тихо: „Имам право да бъда това, което съм, и да открия любовта по свой начин. Всички го правим.“ Разбира се, че го правим.

---

[1] Оперативно изваждане на матката — Б. пр. ↑

ВТОРА ГЛАВА
КАКВА Е РОЛЯТА НА СЕКСУАЛНОСТТА В ЗРЯЛАТА ВЪЗРАСТ?

Сексуалността има своята роля през целия ни живот. За да разберем как да поддържаме нашата сексуалност жива в зрялата възраст, трябва да разберем къде започва тя.

АНАТОМИЯ НА СЕКСА

Хормоналната активност започва още преди да се родим; тя ни оформя, подготвя ни за пубертета и за възпроизводството. Главните полови хормони са женските — естроген и прогестерон, и мъжкият хормон тестостерон, един от андрогенните хормони — хормоните, които спомагат за възмъжаването. Както при мъжете, така и при жените именно мъжкият хормон тестостерон създава либидото, регулира сексуалното ни желание, отзивчивост и действие.

Макар андрогените да са мъжки хормони, те се възпроизвеждат и в мъжкия, и в женския организъм и контролират либидото. Как става така, че мъжки хормон управлява женската сексуалност? Отговорът започва от нашето раждане.

При раждането ни нашите яйчници съдържат около 500 000 яйцеклетки. Броят им остава същият през първите десет-тринайсет години от живота ни, преди да навлезем в репродуктивна възраст.

След това, по време на пубертета, започва производството на естроген. С него идва и първият ни менструален цикъл. До менопаузата /времето след последния ни менструален цикъл/ е нашият възпроизводителен период. След менопаузата /средната възраст на която е 51.4 години/ навлизаме в непродуктивния етап.

Между първия и последния ни менструален цикъл нашият мозък и яйчници разиграват сложна драматургия и раздават съответните роли на половите ни хормони. Хипоталамусът, разположен в основата на мозъка в центъра на черепа, изпраща сигнали на хипофизата, която се намира в основата на черепа.

Тогава хипофизната жлеза произвежда стимулиращия фоликулите хормон FSH и хормона LH, които ръководят пряко растежа и развитието на яйчниковия фоликул, торбичката, съхраняваща яйцето. FSH стимулира съзряването на фоликула, а LH — на яйцето, както и причинява изпускането му от фоликула.

Яйчниците контролират репродуктивната система. Те секретират женските полови хормони естроген и прогестерон, които от своя страна предизвикват подплатяването на матката, за да бъде тя готова за

една евентуална бременност, в случай, че яйцеклетката бъде оплодена. Ако това не стане, създаденото уплътнение се изхвърля по време на менструацията и целият цикъл започва отново. Междувременно яйчниците произвеждат също така и малки количества тестостерон — от десет до двайсет пъти по-малки от онези, които се образуват в тестисите и надбъбречните жлези на един мъж.

Нормално този ритмичен цикъл се повтаря през целия репродуктивен период, евентуално прекъсван от една или повече бременности. А след това, когато сме изразходили предварително програмирания ни брой яйцеклетки, и FSH и LH вече не стимулират яйчниците да отделят яйцеклетки, естроген и прогестерон, ние навлизаме в менопаузата. Това може да се случи по-рано от обикновеното и тогава наричаме менопаузата преждевременна, най-често ако е преди четиридесетгодишна възраст. Хирургическата менопауза може да бъде причинена на всяка възраст, когато матката и яйчниците се наложи да бъдат премахнати; процедурата се нарича хистеректомия с двустранна оферектомия.

При някои жени тестостеронът, произвеждан също в яйчниците, по време на менопаузата започва да се произвежда в по-малки количества или изобщо не се произвежда. И дори надбъбречните жлези да продължат да създават своята част от тестостерона, неговото количество в организма ни може да спадне с 50 или повече процента. Тъй като тестостеронът е този, който създава нашето либидо, по време на, преди и след менопаузата може да изгубим интерес към секса, ако производството му намалее значително. И обратно. Ако нивото му не се промени и вече не му се противопоставят останалите женски полови хормони, интересът ни към секса може да се увеличи. Както виждате, менопаузата на всяка жена е своеобразна!

Надбъбречните жлези на представителите и на двата пола произвеждат андрогени в приблизително еднакви количества. След това, чрез кръвния поток, те достигат до черния дроб, където се преобразуват в тестостерон. Малкото количество тестостерон, с което много жени се оказват в края на критическата възраст, може да се окаже достатъчно, за да запази непроменено либидото им. Други може да станат сексуално неотзивчиви, дори напълно студени.

Трябва да отбележим, че върху това влияят още доста фактори. Сред тях са доколко привлекателен ни се струва нашият партньор,

вълнението и възбудата, които предизвиква у нас половият акт, стресът, под който се намираме, доколко добри са здравословното и умственото състояние на партньора ни и всичко останало в живота ни, което би могло да намали или спре интереса ни към секса.

От интервютата със Сали и Дон, Джесика, Дани и Кейт, Мери и Уилма научихме колко различно може да повлияе зрелостта върху сексуалността. Част от проблема при разбирането на сексуалността се крие в пуританската ни среда. „Секси старци — каза ми веднъж един познат, — та това е истинско противоречие дори като думи.“ Нищо подобно!

Нуждата за сексуално изразяване не намалява неминуемо с годините, макар някои жени на средна възраст да мислят, че е „неприлично“ да имат все още желание. Нека първо да видим какво се разбира под средна възраст. Според покойния професор от Йейл Даниъл Дж. Левинсън — главния автор на „Сезоните в мъжкия живот“ — за средна възраст на мъжете се смята периодът от четирийсет до четирийсет и пет години. Той се следва от средно възрастния етап, достигащ до шейсет години, и преминава в късно възрастната ера. Левинсън разделя живота на мъжа на етапи или ери. Макар жените да не са включени в изследванията му, неотдавнашни проучвания показаха, че представителките на нежния пол също преминават през специфични периоди на развитие. Кулминацията на труда на Гейл Шийхи, „Преходи“, е времето, когато жените навлизат в петдесетте си години.

Днес обаче, като се има предвид увеличената продължителност на живота ни, преходните периоди и за мъже, и за жени са се променили. В наши дни мъж, който на петдесетгодишна възраст е здрав, най-вероятно ще надхвърли седемдесетте. Една здрава петдесетгодишна жена може да достигне средата на осемдесетте и дори по-нагоре. Удължената продължителност на живота пренесе доста по-назад прехода към зрелостта.

Четиридесетата годишнина вече не се приема за начало на зрелостта. Средната възраст се смята неофициално за удължен период, започващ някъде след четиридесетте и достигащ до средата на шейсетте, дори до седемдесетте ни години. Според мен зрелостта ни продължава дотогава, докато сме здрави. Защо тогава обсъждането на секса в зрялата възраст е дамгосано като неприлично?

При провеждането на семинарите и изнасянето на лекциите от Нова Англия до Южна Калифорния неизменно ставам свидетел на нежеланието да се разглеждат открито проблемите на половия живот в зрялата възраст. Но след като официалната програма приключи и се отговори на поставените въпроси, неизменно се оформят малки групи, които пламенно обсъждат именно тези проблеми. Точно те са обект на питанията и коментарите, изпращани ми анонимно на гърба на моите анкети за секса, любовта и интимния живот. Нима е чудно, че любопитството и загрижеността не могат да бъдат задоволени, като се има предвид, че в най-скорошните публикации за менопаузата на Националния здравен институт и на Националния институт по остаряването /декември 1992 г./, са отделени само няколко абзаца, обединени от подзаглавието „Ами сексът?“, а в „Хормонално лечение след менопаузата“ на „Специалния Харвардски здравен сборник“ /октомври 1993 г./ на сексуалните затруднения е посветен един-единствен параграф?

Джун М. Райниш, директор на Института Кинси за изследване на секса, пола и възпроизводителните способности, обяснява този факт по следния начин: „Нашата страна е все още доста скована, когато става дума за секс. Тази тема е все още табу. Хората, родени между 1910 и 1935 г. са много консервативни в сексуално отношение.“ Те са такива, защото са израснали в атмосфера, в която не е можело да става и дума за добро сексуално образоване. Поне сега сексът се обсъжда открито по телевизията, радиото, в списанията, вестниците и книгите.

Независимо от вашата възраст и период в живота, в тази книга ще откриете прями и полезни отговори на своите въпроси за секса, любовта и интимността. Резултатите от изследванията по въпросите на секса показват, че по-голямата част от анкетите — почти 80 процента — са попълнени от омъжени жени. Човек започва да се пита дали това означава, че повечето от посетителките на семинарите са омъжени или пък повече омъжени жени решават да попълнят въпросниците. Ако се съди по тези 15 000 въпросника, разпратени на почти равен брой омъжени и самотни жени, става ясно, че процентът на семейните жени, откликнали на изследването на сексуалните проблеми е по-голям вероятно защото имат партньор.

За да получим по-ясна представа за секса в зряла възраст е важно да знаем възрастовите граници на хората, отговорили на моите

въпросници. Седемдесет и девет процента от тях бяха между четирийсет и петдесет и четиригодишна възраст, а най-голямата част от тях /49 процента/ между четирийсет и пет и четирийсет и девет. Десет процента от въпросниците бяха попълнени от жени между петдесет и пет и петдесет и девет години; 4.5 процента — между трийсет и пет и четирийсет; други 4 процента — между шейсет и шейсет и четири. Останалите 2.5 процента бяха попълнени от жени на възраст между шейсет и пет и седемдесет и четири години. Подобен е възрастовият диапазон на отговорилите на 15 000 въпросника, които използвах при написването на първите си две книги от тази серия, само че сега са включени и доста по-млади жени.

В отговор на първата точка на изследването: „В зряла възраст интересът ми към секса …не се промени …се увеличи …намаля … изчезна“, 48 процента от участничките отговориха, че интересът им е намалял или изчезнал. На точка две: „Според мен тази промяна е … задоволителна …вълнуваща … тревожна или …облекчение“ по-голяма част от запитаните отвърнаха, че промяната ги тревожи. Повече от 22 процента, според които интересът им към секса се бил увеличил, намираха промяната за вълнуваща. /Неомъжените жени, чийто интерес към секса се бе увеличил, бяха два до три пъти по-многобройни от омъжените и за повечето от тях тази промяна бе вълнуваща./ Трийсетте процента, чиято сексуална възбудимост бе непроменена, оценяваха резултата като „задоволителен“. Промяната бе облекчение за три процента.

Оттук научихме също така, че почти половината от анкетираните желаеха да презаредят сексуалните си батерии. И така, нима стремежът да разберем и подобрим сексуалния си живот в зряла възраст е „неприличен“? Разбира се, че не е!

Очевидно, когато обсъждаме секса в средна възраст, трябва да имаме предвид хормоналните промени, които стават в този период и които ще разгледаме в Трета глава. Той обаче се влияе и от многобройните други промени, характерни за въпросния етап от живота ни. Несъмнено фактор номер едно е загубата на партньора; ще отговорим на въпроси по повод намирането на партньор в Девета глава и за самотния секс — в Дванайсета глава. А засега нека разширим нашата перспектива за събитията, които могат да променят половия ни

живот, като прочетем следващото писмо; написано ми бе на гърба на въпросник след един семинар:

„Винаги съм се интересувала от секса и съм се наслаждавала на всичките му аспекти в изпълнената с любов връзка с моя съпруг. Макар интересът ми да отслабна в известна степен, доколко поради възрастта, доколко поради хормоните и всичко останало, все още не съм изгубила своето желание или чувствата, свързани със секса.

Проблемът е там, че съпругът ми не иска и да чуе за полово сношение, откакто преди две години и половина бе понижен в службата. Той е любящ, не пести прегръдките и целувките си, мил е с мен, дори понякога ми прави масаж на краката, но не стига по-далеч. Това е всичко, което мога да очаквам от него.

Не желае и да обсъдим този пролбем. Говорих с лекаря си за това, но той не може да ми предложи нищо конкретно. Казва, че съм постъпвала правилно. Какво значи това?

Омъжени сме от трийсет и седем години, животът ми е изпълнен с деца и внуци. Знам, че насреща ми няма друга жена. Всичко е толкова объркано; не виждам изход, при положение, че съпругът ми не признава наличието на проблем.

Грижа се за себе си, изглеждам добре за възрастта си и животът ми е пълноценен. Какво ми липсва? Малко сексуална близост. Не искам много, нали? Трябва да отговорите с «НЕ»!“

По всичко личи, че обратът в сексуалните отношения тук е причинен от събитие извън отношенията на двойката, довело до важна промяна в живота на мъжа и засегнала както професионалния му живот, така и самоуважението и самооценката му. Подобни промени не получават достатъчно внимание. Авторката на писмото е на петдесет и седем години; чувства се дълбоко разочарована и страда. Нейният партньор най-вероятно също страда. Това е добър пример за типа ситуация, за който тази книга ще бъде особено полезна. Тя ще помогне на всяка двойка да използва съдържащата се в нея информация като трамплин към едно честно, откровено общуване, чрез което ще могат да открият разрешение на проблема или ще намерят кураж да се обърнат към съответния терапевт или психоаналитик.

В разговор с мен психоаналитикът Стивън Б. Ливайн, доктор по медицина, директор на Центъра по брачно и сексуално здраве в

Кливлънд, Охайо и клиничен професор по психиатрия в Кейз Уестърн Ризърв Юнивърсити Скул ъф Медисин, описа трудността, с която хората се решават за първото си подобно посещение. „За да получим помощ от психологическо естество, трябва да се преборим със своя нарцисизъм. Това е част от американската традиция да бъдем самостоятелни и независими. Ако се обърна към някого за помощ, значи признавам, че не мога да разреша сам проблема, а това излиза извън рамките на пуританското ни наследство да не зависим от друг, освен от самите себе си.“ Трябва да се издигнем над това и да потърсим помощ!

Става ясен следният факт: подобно на самото преминаване в зрялата възраст, ролята на сексуалността през този период не е определена, няма точни демаркационни линии. Всичко е индивидуално: продукт на това, което сме, което искаме, на това, как гледаме на себе си и какво желаем и сме готови да сторим, за да постигнем целите си.

Голяма част от нас обаче се интересуват от нормите, особено от онези, свързани с честотата на сексуалната активност. Следващите въпроси и отговори ще ви дадат средните стойности на онова, което специалистите считат за нормално. Когато четете отговорите обаче, трябва да имате предвид, че средните стойности допускат големи отклонения, особено когато става дума за половия ви живот. Добро и правилно за вас е това, което е добро и правилно за вас.

Преди години известната изследователка Хелън С. Каплан, доктор по медицина, доктор по философия, директор на Програмата за човешката сексуалност при Коренлския медицински център, определи възрастите, при които сексуалното желание става най-силно у представителите и на двата пола. От нейния труд стана ясно, че върхът при жените е на трийсет и осемгодишна възраст, а при мъжете — на седемнайсет. Може би това обяснява факта, че някои мъже и жени през целия си живот не успяват да си паснат в леглото. От доктор Каплан научихме обаче и още нещо много важно: една от последните функции, които западат с възрастта, е сексуалната! Това означава, че хората могат да се радват на секса до деветдесетте си години, дори и след това. Тази книга ще ви запознае с основни насоки, благодарение на които ще можете да запазите сексуалния огън в себе си, за да гори

така ярко, както непрекъснато увеличаващите се по брой свещички на тортата за рождения ви ден.

Трябва да разберем кое запалва нашето либидо и как функционира то; така ще научим как да усилим, възвърнем или възстановим сексуалността в себе си. И така, нека да разгледаме анатомията на сексуалната отзивчивост:

1. Мисля, че съм секси. Какво е значението на секса в зрялата възраст?

Зависи от вас самите и от вашата дефиниция за секса. Ако за вас сексът е просто отдаване на полова активност, той може да бъде повече или по-малко важен в зависимост от вашия интерес, физическата ви способност, физическите и психологическите способности на вашия партньор и удоволствието и задоволството, които извличате от самия акт. Ако обаче в секса включвате цялата гама на любенето — от първоначалното привличане и флиртуване до докосването, милването, масажирането, близането, смукането и всички фантазии и чувства, съпровождащи този акт — тогава говорите за един човешки контакт, жизнено важен за всеки.

Липсата на партньор, загрижеността за безопасен секс или изборът да преминаваме през него сами не правят нуждата от секс в зрялата възраст по-малка. Ако изпитвате наслада от чувствата, съпровождащи сексуалната активност, ако оргазмът е за вас клапан за освобождаване на насъбралото се напрежение или ви помага да заспите, няма причина да се отказвате от едно от най-големите удоволствия в живота. В Дванайсета глава са дадени важни въпроси и полезни отговори за самостимулирането и мастурбацията.

2. Колко често желаят интимна близост повечето жени на средна възраст?

Няма норма, която мога да посоча в отговор на този въпрос. Ако се върнем към нашите въпросници, ще видим, че жените, чийто интерес към секса е намалял или изчезнал, са разочаровани /48 процента/ и объркани от този факт. Цели 93 процента отбелязват, че желаят да научат как да увеличат интереса си към секса и повече от 90 процента искат да разберат как да стимулират сексуалното си удоволствие.

Жените, чийто интерес към секса е непроменен, намират този факт за задоволителен. И въпреки това цели 40 процента от тях биха желали да увеличат още интереса си към него и сексуалното си удовлетворение. Онези, чийто интерес към секса се е увеличил, са развълнувани. Една неомъжена петдесет и седемгодишна жена отбеляза в своя въпросник, че през периода на зрялост интересът й към секса се е увеличил и това било облекчение за нея. Беше добавила следното обяснение: „Истинско облекчение е, че най-после мога да надмина мъжете!“

3. Средно колко пъти седмично правят секс двойките в зряла и по-напреднала възраст?

Много специалисти отбелязват, че двойките на средна възраст правят секс по-малко от два пъти седмично. От проучванията става ясно, че голям брой жени биха желали това да става по-често. „Докладът на Джанъс за сексуалното поведение“ с автори Самюъл С. Джанъс, доктор по философия, и Синтия Л. Джанъс, доктор по медицина, посочва следното: 58 процента от жените и 46 процента от мъжете са на мнение, че функционират под максималния си сексуален потенциал. Според Естел Рейми, доктор по медицина, доктор по философия, почетен професор и физиолог в Юнивърсити Скул ъф Медисин в Джорджтаун, „Половите сношения имат тенденция към намаляване на броя, изразен в пъти седмично, особено при многогодишните връзки, макар това да не означава липса на удоволствие.“ Ето и коментара на доктор Райниш по повод на честотата: „Отговорът на това е, че няма отговор. Един от факторите, свързан с честотата, е новостта на връзката. Той не е единственият… Съществуват двойки, които правят секс три пъти седмично през целия си брачен живот… Независимо дали се прави един път дневно, един път месечно или един път годишно, ако и двамата са доволни, значи това е правилната честота за тях.“

Най-новите изследвания, публикувани в „Обществената организация на сексуалността“, дело на социолозите от Чикагския университет Едуард Ломан, Стюарт Майкълс и Робърт Майкъл посочват, че по показателя честота американците могат да се разделят на три групи. Една трета правят секс два или повече пъти седмично,

една трета — само няколко пъти месечно и последната трета — няколко пъти годишно или изобщо не.

Най-простият и най-директен отговор принадлежи на Алекс Къмфърт, доктор по медицина. В книгата си „Новата радост от секса“ той отбелязва, че „правилната честота е тази, която доставя удоволствие на вас и вашия партньор“. Елън Розенблат, доктор по медицина, директор на програмата за жените в Центъра за семейно и сексуално здраве и старши клиничен преподавател по психиатрия в Кейз Уестърн Ризърв Юнивърсити Скул ъф Медисин, мисли, че въпросът идва от по-дълбоко; тя пита: „Защо ще се интересуват от честотата хората? Ако ви кажа, че нормалното е два или три пъти седмично, какво ще сторите с тази информация?“ Психологът Стенли Алтхоф, директор на Центъра за семейно и сексуално здраве и доцент по психология в Кейз Уестърн Ризърв Юнивърсити, добавя, че темата за честотата „трябва да бъде разглеждана в своя контекст. Какво става по принцип в живота на съпружеската двойка… дали имат две малки деца, дали работят и двамата и са непрекъснато уморени? Какъв е контекстът на живота на двойката?“ Очевидно трябва да бъдат взети предвид хиляди фактори, когато се отговаря на въпроса за честотата на половите сношения.

4. Сексуалната функция запада ли с възрастта?

В сравнение с времето, когато сме били на осемнайсет години, по време на зрелостта сложността на живота се отразява и върху сексуалните функции и, макар сексът да е от голямо значение през целия ни живот, той се изразява по различен начин. С напредването на възрастта хормоните играят жизненоважна роля в този процес и могат да причинят сексуалните ни промени, особено у жените. Обикновено мъжете претърпяват по-малки и не така драматични хормонални промени като жените. Нивото на тестостерона в кръвта им най-често не намалява рязко, а постепенно с годините, а другите промени могат да включват по-слаба отзивчивост на тестостерона. Повечето мъже обаче, ако не са сполетени от тежко заболяване, произвеждат тестостерон и сперма през целия си живот. Но представителите на силния пол имат своите проблеми и жените и мъжете трябва да знаят, че сексуалната им активност намалява някъде след петдесетата им годишнина. На мъжете може да им бъде необходима допълнителна

стимулация, за да достигнат до ерекция и по-продължителен период на почивка между отделните ерекции.

Жените претърпяват много по-драматични промени в зрялата си възраст. В книгата си „150 най-често задавани въпроса за менопаузата“ описвам промените, ставащи в тялото на жените, когато пониженото ниво на полови хормони променя менструалния им цикъл. Това може да засегне сексуалните им функции десет-петнайсет години преди началото на менопаузата. Тогава загубата на хормони през менопаузата може да има драматичен ефект, понякога да причини болки при полово сношение или загуба на интерес към секса. За сексуалността и менопаузата ще стане специално дума в Трета глава.

Вярно е, че физическите промени се свързват с остаряването и че паралелно с тях може да западнат донякъде и сексуалните функции. Съществуват обаче доста начини да се противопоставим на тези промени и да запазим желанието силно, в това число спортуване, подходяща диета, намаляване на стреса, прекратяване на пушенето, незлоупотребяване с алкохол или лекарства, редовни медицински прегледи, положително отношение към живота, самоуважение, приятен имидж за собственото ни тяло и приемане на хормони или следване на алтернативни лечения, ако са подходящи за нас. Доктор Рейми казва: „Глупаво е да се мисли, че сексуалността е неуместна дори на стари години.“

5. Оралният секс по-разпространен ли е сред по-възрастните хора?

„Докладът на Джанъс“ отбелязва, че повече от 88 процента от мъжете и 87 процента от жените правят редовно орален секс /кунилингус и фелацио/ и че това се е превърнало в приемливо средство за получаване на оргазъм. Други, по-ранни изследвания показват, че 50 до 80 процента от жените правят фелацио. Едно изследване на американците, публикувано в „Нов доклад за секса на института Кинси“ от Джун М. Райниш, доктор по философия, също отбелязва, че оралният секс е разпространен сред по-възрастните двойки. Според това изследване 56 процента от мъжете правели орален секс и 49 процента от жените отговорили, че получават такъв. Процентът на онези, които получават удоволствие от него, е дори още по-висок: той носи удоволствие на 82 процента от жените и 95

процента от мъжете. Няма нищо изненадващо в резултатите на неотдавнашно изследване на чикагски учени, според което и мъже, и жени предпочитат да получават, вместо да правят орален секс.

За да стимулирате своя партньор, така че да получи ерекция и да я задържи достатъчно дълго, докато еякулира, опитайте да масажирате бавно с ръка, като започвате в гениталната област и постепенно се приближавате към пениса. Това може да бъде или да не бъде последвано от орален секс. Доктор Джун Райниш предлага, ако досега не сте правили орален секс, да започнете бавно, за да привикнете към мисълта да държите пениса в устата си; започнете с галене на гениталната област, после на пениса, после опитайте да ги обсипвате с целувки и така постепенно, в продължение на седмици или месеци, да достигнете до оралния секс спокойно, като се чувствате удобно. За безопасен секс някои специалисти предлагат да смучете обвития в презерватив пенис до наближаването на еякулацията и в този момент да се отдръпнете. Ако не се използва кондом, отделете уста непосредствено преди еякулацията и оставете партньора си да еякулира в шепата си, върху корема или на част от вашето тяло, където кожата не е наранена.

6. Сексуалната активност остава ли постоянна за по-възрастните жени?

Може да остане и, както показват нашите изследвания, с много жени действително става така. Доста други обаче само могат да го желаят. Многобройни са факторите, които могат да прекъснат сексуалната ни активност с напредването на възрастта. Нашето либидо може да се промени в резултат на различни вътрешни и външни сили. Влошаването на здравословното състояние на нашия партньор или на нас самите може да намали драматично интереса или способностите ни. Някои болести, като диабет и високо кръвно налягане, и приеманите за тяхното лечение лекарства могат да направят мъжа буквално импотентен. Медикаментите за борба със стреса и депресията също могат да убият желанието. Един от страничните ефекти например на валиума и други транквиланти може да бъде намаляването на сексуалната ни енергия. Това може да се окаже валидно и за много други болести и физически проблеми, както и за прилаганото в тези случаи лечение. Всякакви странични ефекти от

такъв род би трябвало да обсъдите както с вашия партньор, така и с вашия лекар.

Настоящият въпрос ни води право към проблема, който можем да наречем „използвайте го или ще го изгубите“; това показва какво трябва да правим, за да останем сексуално активни и задоволени. Така например вагиналната атрофия се среща много по-рядко у сексуално активните жени благодарение на по-голямата лубрикация, стимулирана от възбудата и триенето, и добрия мускулен тонус, резултат от тяхното използване. Днес естрогенът във всичките му форми — от вагинален крем до хапчета, пластири и инжекции — се използва за предпазване от изсушаване на вагината и изтъняване на стените ѝ. На пазара могат да се намерят също така доста голям брой вагинални овлажнители, за които жените казват, че им помагат много. /Повече за овлажнителите ще намерите в Трета глава./

„Използвай го или ще го изгубиш“ може да се приложи както, когато става дума за вагинална лубрикация, така и за сексуалната отзивчивост и получаване на оргазъм. Всичко това ни навежда на извода, че половата активност у по-възрастните жени няма да пострада, ако не я прекъсват.

Когато става дума за половата активност и дългогодишните връзки, вероятно у вас ще възникне и друг въпрос, на който очевидно не можете да отговорите: „Дали ако имам нов партньор, той ще получава ерекция по-лесно, или ако той има нова партньорка, тя ще се навлажнява ли достатъчно по естествен път, за да позволи осъществяването на полово сношение?“

7. Нямам нищо против, че вече не изпитвам силно сексуално желание. Да не би нещо да не е наред с мен?

Както бе описано по-горе, сексуалното желание зависи от много фактори в живта ни и се стимулира от тестостерона — един от нашите андрогенни хормони, за което вече говорихме в „Анатомия на секса“ в началото на тази глава. С напредването на възрастта често нивото на тези хормони в кръвния поток намалява, с което намалява и сексуалният ни интерес. Ако се чувствате добре, ако сте щастливи така, бъдете сигурни, че нямате никакви сексуални проблеми. Ако сте притеснени, направете си преглед при вашия лекар. От време на време единият или другият от някоя дългогодишна двойка се справя с

половата си незадоволеност, като си намери любовник, тъй като опасността, новостта и мистериозността на забранената връзка могат да им помогнат да желаят повече секс през този период.

Една приятелка сподели с мен, че двамата със съпруга й, с когото живееха заедно от много години, с удоволствие се целували, прегръщали и държали за ръцете и изобщо не им липсвала сексуалната гимнастика от младите години. Тъй като и двамата били на мнение, че сексът никога повече няма да бъде за тях това, което е бил, те не желаели да се разочароват сега и да помрачат спомена за пламенността и страстта, с която се любили в миналото. Това също е възможност.

8. Как да се възбуждам повече от предварителните ласки?

Първо трябва да решите кое ви възбужда най-много. Опитайте се да задържите сексуалното си желание, когато се появи, за да установите какъв вид прелюдия към половия акт или какъвто и да е друг път към оргазъм, е най-добрият за вас. Например, дали, когато галят, целуват или смучат зърната на гърдите ви? Или докосването на клитора? Непременно споделете с вашия партньор кое ви въздейства най-добре и се старайте да му дадете да разбере колко желаете и имате нужда да продължи тази предварителна любовна игра. С напредването на възрастта и загубата на естроген по време на менопаузата, нашата сексуалност може да бъде засегната по много начини. Тъй като най-големият ни орган, нашата кожа, е осеяна с естрогенови рецептори, които след менопаузата вече не получават естроген, чувствителността на кожата може да намалее и нашите партньори трябва да са осведомени за това. Нужно е да знаят, че ако предишното нежно докосване, което някога ви е влудявало, вече няма ефект, може би ще се наложи да увеличат натиска или да опитат да ви погалят на друго място. Трябва да изпробвате. Възможно е загубата на естроген да се отрази и върху усещанията ви за вибрации, мирис и вкус. Качеството и количеството на вагиналните секреции могат да бъдат намалени, вагиналните тъкани могат да станат по-тънки и сухи, в резултат на което половото сношение може да стане неприятно и дори болезнено. Много от тези проблеми могат да бъдат разрешени, ако си доставите допълнително липсващия ви естроген. Добре би било да обсъдите с вашия лекар в каква форма да приемете естроген. Ако хормонът не може да разреши проблемите ви, поискайте съвет от лекаря какво

друго бихте могли да предприемете. Възможно е да решите да ескпериментирате какво ви възбужда най-много. Често еротичната литература или видеофилми могат да стимулират възбудата и много двойки рутинно ги наблюдават преди и дори по време на любенето. Откажете се от пушенето и от пиенето на големи количества алкохол; те могат да саботират възбудимостта и сексуалността както у мъжете, така и у жените, като притъпяват чувствителността им.

9. Как да се справя емоционално със секса, при положение че имам желание, но ми се струва, че не си заслужава да се прави нужното усилие?

Кейси, една от жените в дискусионната група, постави подобен въпрос. С южняшка външност, тънък кръст и тесни бедра, тя обясни, че двамата с пенсионирания й съпруг стават всяка сутрин и работят усилено. Следобед играят голф или тенис и обикновено после имат среща с някоя друга двойка, с която вечерят, играят бридж или ходят на кино. Като се приберат у дома, са уморени. Лягат и заспиват веднага. Когато се сетят да правят секс, и двамата са доволни и си казват: „Толкова хубаво беше. Трябва да го правим по-често.“ Очевидно са емоционално задоволени благодарение на любовта си, на близостта и на общите си занимания. Ако усилията, които изисква половата активност, ви се струват прекалено големи, проверете дали вашата връзка не ви дава други поводи за задоволство. В противен случай синаправете труда да положите нужните усилия и ще изпитате дори още по-голямо удоволствие. Спомнете си, че любовта и интимността се изразяват най-различно през годините, често по начини, които дават също толкова голямо удовлетворение, както и през младостта.

10. Трябва ли да очаквам сексуалната ми активност да става все по-рядка и по-рядка, все по-маловажна и по-маловажна, докато престане напълно?

Аз изобщо не бих очаквала подобно нещо. Мисля, че ако ние и нашите партньори сме здрави, можем, както е открила и доктор Каплан, да се отдаваме на полова активност и на деветдесетгодишна възраст, и дори след нея. Промените в живота ни обаче могат да променят пригодността на сексуалната активност, а промените в нея — да намалят значимостта й за нас. Преди всичко трябва да разберем

колко индивидуални са сексуалната активност и сексуалността през зрелостта и след нея, да проумеем, че съществуват големи различия в сексуалното желание през всички възрасти и че не съществува правилен или неправилен начин да изразим този аспект на доброто си емоционално състояние. Резултатите от няколко важни изследвания показват/като например Изследване на остаряването и човешкото развитие при Дюк Юнивърсити Сентър/, че интересът към секса у някои жени нараства с възрастта. Други проучвания, дело на Мастърс и Джонсън, Кинси, Националния институт по остаряването и Националния институт по умственото здраве отбелязват, че хората, полово активни в по-младите си години, често остават полово активни и когато остаряват. Изследванията, посветени на честотата на сексуалните сношения през този период от живота ни, дават най-различни отговори. Доктор Рейми цитира една от не чак толкова рядко срещащите се крайности: „Една жена, която през живота си не е получавала оргазъм, посреща почти с радост прекъсването или намаляването на честотата на половата близост, тъй като тя така или иначе никога не е играла централна роля в интимните й взаимоотношения.“ Доктор Ливайн ни припомня, че „онова, което чувстват хората, в това число и сексуалното им желание, е свързано с многобройните контексти, в които се развива животът им.“ Така че всички ние, които сме в редиците на недобре определената зряла възраст — някъде между четиридесетте и болестта и недъгавостта — независимо дали сме участвали или не в сексуалната революция, няма причина да не участваме и да не окуражаваме сексуалното откровение на средната и по-късната възраст.

„Няма такова нещо като «най-добро» в един свят на отделни личности.“

Хю Пратър
„Записки до самия себе си: Моята борба да стана личност“.

Въпроси към вас:

1. От значение ли е за вас сексуалната активност?

2. Доволни ли сте от ролята, която играе сексът в живота ви?
3. Задоволява ли ви честотата на половите ви сношения?
4. Практикувате ли и орален секс?
5. Дългогодишна ли е връзката ви?

ТРЕТА ГЛАВА
КАК СЕ ОТРАЗЯВАТ ХОРМОНИТЕ ВЪРХУ НАШЕТО СЕКСУАЛНО „АЗ“

Тед Куигли, доктор по медицина, ми оказа незаменима помощ при написването на тази книга, като ми осигури не само информация, но и пациенти, които можех да интервюирам, за да разбера каква е ролята на хормоните върху нашето сексуално „аз“. Запозанх се с доктор Куигли, репродуктивен ендокринолог, през септември 1992 година по време на програмата, при която и двамата изнасяхме лекции в Ла Джола, Калифорния по покана на Шарп Мимориъл Хоспитъл. След публикуването на книгите ми за остеопорозата и менопаузата бях поканена отново в Ла Джола от доктор Куигли и Скрипс Хелт. През едно съботно утро в края на октомври 1993 година представихме програма на повече от хиляда жени. Всички имаха възможност да участват — лекари, жени, участващи в програмата с разказите на своите истории, жени от публиката и аз самата. Това беше невероятен успех!

Чрез доктор Куигли се запознах с Дафни, на четирийсет и пет години. Стройна, очарователна, изрусена, Дафни бе станала негова пациентка преди около четири години. Беше потърсила помощта му, тъй като менструацията й спряла за три месеца, след което се подновила. И, още по-важно, не само нямала никакъв интерес към секса, ами дори изпитвала силно отвращение към него. „Това положение се влошаваше все повече и повече и аз отидох да се видя с доктор Куигли. Бях стигнала до положение да не понасям съпругът ми да ме докосва. Не желаех и да чувам за секс. Истински ужас!“

Дафни описа съпруга си Дан като изпълнен с разбиране и с желание да помогне; с тази цел той донесъл вкъщи еротични видеокасети и започнал да чете книги за менопаузата, опитвайки се да разбере какво става със съпругата му.

„В началото не исках да чета никоя от книгите — продължи да разказва Дафни. — Не бях съгласна, че именно критическата възраст е в основата на проблема. Най-накрая се предадох. Всичко, което прочетох за менопаузата, описваше какво се случва с мен. Предишният ми лекар не пожела да ми помогне. Не искаше да ми предпише естроген. Каза, че съм била твърде млада. Допълни, че просто трябвало да поживея малко по този начин. Затова започнах да разпитвам за друг лекар и така открих доктор Куигли.“

След като запознала доктор Куигли с пълната медицинска история на своя случай, който включвал типични за менопаузата симптоми — горещи вълни, нощни изпотявания, безсъние, безпричинни промени в настроението, главоболие, разбираемо след всичко това физическо изтощение, той я изпратил за изследвания на кръвта. Там измерили нивото на стимулиращия фоликулите хормон /FSH/ и станало ясно, че Дафни наистина е навлязла в критическата възраст. Серумният тестостеронен тест потвърдил, че яйчниците й са намалили продукцията на тестостерон. Доктор Куигли предписал естроген и периодичен прогестин и по една инжекция тестостерон месечно. Според пациентката през първия месец се забелязало подобрение на сексуалното й желание.

„През втория месец пощръклях. Не знам дали дозата тестостерон бе прекалено висока за мен или реакцията ми към него бе твърде силна, но отидох прекалено далеч със сексуалната си активност. Все още върша нехарактерни за мен неща. Продължавам да фантазирам много и двамата със съпруга ми правим доскоро напълно непривични за мен неща.“

Тя обаче потвърди, че е доволна от повишената си сексуалност и новаторски дух в тази област, а и съпругът й също е много щастлив от тази промяна. Дафни описваше без смущение новото си сексуално „аз“.

„Сега вече нямам нищо против да нося секси бельо и тоалети. Купувам си дълбоко изрязани повдигащи сутиени. Приятно ми е да пъча гърдите си. Правя го, колкото заради самата себе си, толкова и заради Дан.“

Дафни обясни, че ефектът на тестостерона се забелязва четири-пет дни след инжекцията и продължава седмица и половина-две, а в края на периода видимо намалява. Доктор Куигли обаче й разрешава

само една инжекция месечно. Страничен ефект от терапията с тестостерон било израстването на гъсти руси косми по брадичката й, които тя премахва с кола маска на всеки три седмици. Окосмяването и появата от време на време на някоя пъпка по лицето й не я безпокоят. Понякога се тревожи от увеличения си интерес към секса. Усеща, че действията й, свързани с тази част от живота, са „в някои моменти странни“, но затова пък в края на месеца, когато действието на тестостерона започва да отслабва тя се чувства отново „нормална“; действа й успокоително мисълта, че си е същата, макар да й липсва по-сексуалната нова същност.

Въпреки това Дафни се наслаждава на фантазиите си, които започват на четвъртия-петия ден след инжекцията и казва, че Дан се присъединява към нейните фантазирания — говорел „мръсотии“, не се отказвал от ексцентрични сексуални прояви и се „държал неприлично“ с нея. Харесва й също така фактът, че сега достига до оргазъм малко по-бързо.

„Миналия месец се побърках от желание — до такава степен, че не мислех за нищо друго. Този месец успявам да го контролирам малко по-добре. В началото тази невъздържаност ме уплаши. Исках да изпробвам нови места в къщата, в колата, в спалнята с дръпнати пердета с надеждата, че някой непознат ни наблюдава. Исках да правим орален секс в колата. А после, когато въздействието на тестостерона започна да отзвучава, нямах смелост да застана пред прозорците, където се бяхме любили, тъй като не желаех съседите да ме видят. Искаше ми се да се мушна под седалката, когато бяхме в колата. Но обземе ли ме настроението да фантазирам, нямам никакви задръжки. Тогава Дан ме слага да седна на някой скрин и ме люби с уста или пък правим секс на стол, като аз съм обърната с гръб към него. През първия месец, силно разтревожена, се обадих на лекаря. Сестрата ми каза, че в началото на лечението си с тестостерон пациентките често телефонирали, объркани от силно нарастналия си интерес към секса. Обясни, че това е нормално; посъветва ме, ако положението стане неконтролируемо, да позвъня отново и тогава щели да ми спрат тестостерона.“

Сега, след като вече е преживяла върховете и спадовете в хормоналната терапия, Дафни не се плаши от ефектите. Просто внимава много, когато децата й се приберат вкъщи от колежа. Според

нея комбинацията от хормони, предписани й за подранилата критическа възраст, е подобрила самочувствието й, отървала я от главоболието и други характерни за менопаузата неприятни признаци и укрепила и освежила брака й.

„Сексуалният ми живот е по-добър от когато и да било досега. Никога не съм изпитвала подобно нещо!“

11. Сексът функция на тялото ли е, на мозъка или на хормоните?

По малко от всичко изброено по-горе. Както пише доктор Стивън Ливайн, психиатър и специалист по половите проблеми, в книгата си „Сексът не е проста работа“: „Желанието, възбудата, оргазмът и емоционалното задоволяване са… полови функции, отразяващи здравословното състояние на нашето тяло, ум и връзка.“

Научихме от Дафни какво бе станало със сексуалния й живот, когато нивото на женските й полови хормони се понижило и как инжекциите тестостерон възвърнали и дори усилили повече от всякога сексуалното й желание. Видяхме как лудото влюбване на Джесика накарало кръвта й да кипне. Кейт призна честно неспособността си да има удовлетворяваща сексуална връзка поради неблагополучията си в ранна възраст и излекуването си благодарение на хормоналната терапия. Половата функция е сложно нещо. Научно е доказано, че дори начинът, по който хормоните преминават през нашето тяло, включва сложни сигнали между мозъка и тялото.

12. Каква е причината сега да изпитвам болка при проникването?

Липсата на смазващо вещество и изтъняването и изсушаването на вагиналния канал могат да направят проникването болезнено, дори невъзможно. Понякога вагината е толкова суха, че в крайна сметка пенисът може да причини избиването на капчици по повърхността на тъканта. Този проблем може да бъде симптом за загубата на естроген по време на менопаузата. И той се разрешава лесно, ако се окаже наистина такъв. Хормоналното лечение може да ви помогне да възвърнете естественото си овлажняване. Естрогенът във формата на крем, прилагащ се вагинално, се използва от много жени, които не могат или предпочитат да не го приемат орално или във формата на инжекции или пластир, тъй като, когато го използваме вагинално, най-малко от този хормон се приема в нашата система. На пазара могат да

се намерят доста вагинални овлажнители. Сред най-популярните са „Gyne-Moistrin“, „Replens“ и „Astroglide“ /които несъмнено са получили названията си от съставен изключително от мъже комитет!/[1]. Най-добре е обаче първо да се консултирате с вашия лекар, за да бъдете сигурни, че проблемът ви е следствие от причинената от критическата възраст липса на естроген.

13. Какво представляват половите хормони?

Както бе обяснено в „Анатомия на секса“ във Втора глава, основните женски полови хормони са естроген и прогестерон; освен тях жените прозвеждат малко, но не по-малко важно количество от мъжкия полов хормон тестостерон. От пубертета до менопаузата естрогенът и прогестеронът се освобождават циклично от яйчниците в резултат на сложна серия от сигнали от хипофизата /разположена в мозъка/. Малките дози тестостерон, от голямо значение при възникването на сексуалното желание, се произвеждат в надбъбречните жлези и яйчниците. Мъжете произвеждат между десет и двайсет пъти повече тестостерон от жените; техните основни източници на този хормон са тестисите и надбъбречните жлези. Именно той предизвиква сексуалното желание и у представителите на силния пол и стимулира способността им да получават ерекция и еякулация.

14. Приемането на хормони увеличава ли половото желание у жените?

В своята книга „Сексът след четирийсетте“, Сол Х. Розентал, доктор по медицина, пише: „Загубата на сексуалното желание на някои жени през менопаузата вероятно се дължи по-скоро на намаляване нивото на тестостерон в организма им, отколкото на загубата на естроген.“ Очевидно става следното: изследванията са доказали, че естрогенът спомага за доброто самочувствие, а неговата липса се отразява върху сексуалното желание само ако причини физически промени, като например изтъняването и изсушаването на вагината, които от своя страна правят половото сношение неприятно. Хормоналната терапия, отразяваща се върху либидото, явно трябва да се прави с тестостерон.

15. Хормоните могат да възпламенят сексуалното желание; но няма ли опасност с времето да ми причинят повече вреда, отколкото полза?

Това е един прекрасен въпрос, с който жените по цял свят се борят поради факта, че не се правят изследвания за отражението на допълнително приеманите хормони върху женското здраве. Понастоящем в научните среди се смята, че хормоналната терапия с естроген и прогестин /синтетичен прогестерон/ на жени със запазена матка след менопаузата ще ги предпази от рак на маточната лигавица. Хормоните най-често се предписват по следния начин: естрогенът се приема двайсет и пет дни месечно и прогестинът се прибавя към него в продължение на тринайсет-четиринайсет дни, а после и двата се спират за една седмица, или и двата хормона се дават непрекъснато, само че прогестинът — в по-малки дози. За да се избегнат сиптомите на безпокойство, доктор Куигли препоръчва постоянното приемане на естроген — всекидневно — а прогестинът или прогестеронът да се прибавят към него през първите тринайсет-четиринайсет дни на месеца. Жените, които поради една или друга здравословна причина не могат да приемат естроген или прогестин, би трябвало да обсъдят други възможности със своите лекари или сами да потърсят алтернативни терапии.

Съвременната научна мисъл е на мнението, че за жените, претърпели хистеректомия с билатерална ооферектомия /оперативно премахване и на двата яйчника/, няма нужда от прогестин, а само от естроген. Прогестин е хормонът, който причинява подпухването и унилостта, а за много жени това е вече прекалено. Има два начина да се справим с това. Много жени разказват за истински успехи, постигнати с употребата на естествено микронизиран прогестерон, който можете да намерите срещу рецепта в 800 аптеки на територията на САЩ.

Хормоналната и естрогенната терапия могат да се превърнат за вас в истинска благословия, като ви предпазят от характерните за периода след менопаузата промени, които могат да направят секса неприятен за вас /като например изтъняването и изсъхването на стените на вагината и честите инфекции на пикочопроводния тракт/ и облекчат други симптоми на критическата възраст — горещи вълни, нощни изпотявания, безсъние, сърцебиене, избухливост и др.

Естрогенът може да ни предпази също така и от болестите, причиняващи най-много осакатявания и дори смърт, каквито са остеопорозата и дори евентуално сърдечните заболявания и Алцхаймерова болест, които се превръщат в заплаха за женското здраве след менопаузата.

За да ни объркат още повече, някои изследвания отбелязват, че прогестинът може да попречи на предпазващия сърцето ефект на естрогена. Затова трябва да бъдем добре информирани и да се постараем с помощта на своите лекар и партньор да намерим баланса между риска и ползата за нас, когато се стигне до приемане на хормони. Сега остава да се изглади само още една неяснота. Лечението с тестостерон за увеличаване на сексуалното желание се радва на добър прием. На пазара може да се намери комбинация от естроген/ тестостерон за приемане през устата; такива са „Estratest“ и „Premarin“ с метилтестостерон. Това, разбира се, са лекарства, които могат да се получат само срещу рецепта. Много жени отчитат отлични резултати от лечението с тестостерон и отбелязват действително подобрение на сексуалното си желание и живот. Тестостеронните инжекции и подкожните сачми /които се вкарват обикновено под кожата на задните части/ са одобрени от Службата по храната и лекарствата за даване на хора, но не за увеличаване на либидото, и използването им като средство за повишаване интереса на жените към секса е нещо сравнително ново. Лечението с тестостерон причинява някои дребни странични ефекти като появата на акне, нарастване на окосмяването по лицето, агресивност и задържане на течности, затова промените трябва да се следят внимателно. Приемането на прекалено голяма доза може да доведе до надебеляване на гласа и да стимулира производството на червени кръвни клетки, задържане на калций в кръвта и евентуално да се отразят на някоя от вашите болести или да повлияват на приеманите от вас лекарства. Трябва да се направят още много изследвания на лечението с тестостерон. По-подробна информация за риска, който носи то, са дадени в Пета глава.

Преди да започнете каквато и да било форма на хормонално лечение, прочетете всичко, което откриете по този въпрос, задавайте въпроси и се уверете, че сте разбрали напълно рисковете и ползата, за да можете да вземете правилното решение за подходящата за вас хормонална терапия.

16. Преди усещах вагинална възбуда при контакта на мъжките устни с гърдите ми. Не съм изпитвала подобно нещо, откакто преминах през менопаузата. Да не би частите на тялото ми да нямат вече връзка помежду си?

Вече споменахме, че загубата на естроген по време на паузата може да засегне до триста различни телесни процеса и всички органи на тялото. Тъй като кожата е нашият най-голям орган, липсата на естроген може да направи скучни галенето, целуването и смукането, които някога са ви възбуждали. Заради липсата на естроген може да нямате същите усещания или да не се възбуждате сексуално от предхождащите половия акт ласки; това обяснява факта, че според вас вече „няма връзка“ между реакциите на вашето тяло. Повечето лекари обясняват, че зърната на гърдите ви ще си останат чувствителни и ще могат да настръхват и след менопаузата, но за това вероятно ще бъде нужно по-дълго стимулиране. Други пък твърдят, че чувствителността им намалява след критическата възраст. Ако увеличаването на предварителните ласки се окаже недостатъчно, опитайте да разнообразите нещо в тях, за да предизвикате появата на познатите, стари усещания, или пък се замислете дали да не предприемете хормонално лечение или някоя от алтернативните терапии. Повече по тези въпроси можете да намерите във Втора и Дванайсета глави.

17. Добра ли е идеята за самостимулиране; то се налага от факта, че вече ми е нужно много по-дълго време, за да стигна до оргазъм?

Много жени, с поощрението на своя партньор, точно така и правят. Ако ни е по-трудно да стигнем до оргазъм, както става понякога след критическата възраст, когато нивото на нашия естроген и евентуално — и на тестостерон — е паднало, а партньорът ни не може да отлага еякулацията си достатъчно дълго, докато се почувстваме задоволени, тогава може да се прилагат някои трикове. За да увеличите възбудата си, опитайте да измислите някой секси сценарий, включващ периода дори още преди лягането. Вечерята на свещи, приятната музика, хубавото вино, любовният роман, еротичният видеофилм, секси бельото, топлата вана със студено шампанско са само част от предложенията, които могат да ви бъдат от помощ. Фантазирайте. Използвайте вибратор, за да се приближите до

оргазма, преди партньорът ви да се включи в любовната игра. По този начин ще можете да прецените кога оргазмът е неизбежен и с практиката ще успеете да се сработите и да достигнете до взаимно удовлетворяващ финал на половия акт. Няма значение дали вие или партньорът ви ще достигне пръв до оргазъм или ще изпитате заедно някой от онези сравнително редки едновременни оргазми. Номерът е и двамата да бъдете задоволени. Постарайте се заедно и ще се получи. Важен е синхронът!

18. След менопаузата сексът не ме интересува. Тревожа се за съпруга си. Нужно ли е мъжете след петдесетгодишна възраст да правят секс поне веднъж седмично, за да запазят половите си способности?

В тази книга ще се връщаме непрекъснато към сентенцията „Използвай го или ще го изгубиш“, която може да се приложи чудесно и за сексуалната активност. Тя поддържа в добро състояние половите органи и на мъжа, и на жената и спомага за запазване на сексуалните им способности. В своя епохален труд „Човешката сексуална реакция“ /1966 г./ Уилям Х. Мастърс и Вирджиния Джонсън отбелязват, че повечето мъже над шейсетгодишна възраст имат нужда да еякулират един-два пъти седмично. В новия си труд „Хетеросексуалността“, създадена заедно с техния колега доктор Робърт Колодни, те пишат: „Открихме, че по принцип нуждата от еякулиране намалява с напредването на възрастта; мъж, който еякулира два пъти седмично на шейсетгодишна възраст може да еякулира само веднъж седмично на седемдесет и петгодишна възраст, макар на седемдесет и петгодишна възраст да поддържа същата полова активност, каквато е имал и на шейсет години.“ Доктор Джун Райниш казва: „Вече има известни доказателства в подкрепа на предположението, че редовният секс, изразен с еякулация и с оргазъм за по-възрастните мъже, може да помогне на някои от тях за запазване на здравето на простатната им жлеза. Мастурбацията и оралният секс вършат същата работа като половото сношение. Онова, което жените трябва да знаят, е, че с годините ерекцията, еякулацията и оргазмът стават напълно отделни функции. Това значи, че не е нужно един мъж да получи ерекция, за да достигне до пълноценен оргазъм или еякулация.“ Може би двамата с вашия партньор трябва да обсъдите какво изпитвате при полов акт и

след това да решите какво желаете или можете да направите по този въпрос. Изключително важно е да преодолеете сдържаността си и да поговорите за различията в своите нужди и желания един с друг и с вашия лекар, а ако е нужно — и с някой добър сексолог.

19. Защо става така, че след менопаузата някои жени започват да се интересуват повече от секс, а други изгубват напълно интереса си към него?

Ако интересът е бил еднакъв преди менопаузата, промените след нея могат да се обяснят с променящото се или променено хормонално ниво. Тук отново ще стане дума за естрогена и тестостерона. Някои жени загубват петдесет и дори повече процента от своя тестостерон, както и от своя естроген и прогестерон по време на критическата възраст, а други — не. Жени с намаляло количество тестостерон могат да открият, че интересът им към секса е спаднал или дори изчезнал. Представителките на нежния пол пък, чието ниво на тестостерон е останало непроменено, могат да усетят засилено сексуално желание, тъй като всъщност това ниво започва да се повишава, защото вече не се балансира от естрогена. Не забравяйте следното: приема се, че интересът ни към секса се определя не само от количеството на мъжкия полов хормон, но и от ред други физически, психологически и социални фактори.

20. Направиха ми хистеректомия и паралелно ми махнаха и двата яйчника. Либидото ми намаля значително и лечението с естроген не ми помогна. Какво да правя?

Това е един доста често срещан проблем, който повечето лекари не поставят на дневен ред. Според доктор Уинифрид Кътлър в „Хистеректомията: преди и след“, „Хормоналната среда се променя сериозно след овариектомия /наречена още ооферектомия/ и вероятно — и след хистеректомията… вече знаем, че матката изпълнява няколко роли в половия живот на една жена, оказва влияние върху здравословното състояние на яйчниците й и функционирането на нервната система… много е вероятно премахването на матката да има сериозно отражение върху сексуалния живот на жената.“ Многото жени, които са ми писали по този повод, съжаляват, че са им направили хистеректомия със или без изрязването на яйчниците /

ооферектомия/, тъй като удоволствието им по време на половия акт е намаляло значително. Яйчниците, както си спомняте от „Анатомия на секса“ във Втора глава, са главният източник на женските хормони естроген и прогестерон и премахването им преди критическата възраст причинява незабавно така наречената „хирургическа менопауза“. Трябва да обсъдите откровено всичко с вашия лекар и да решите заедно дали към хормоналната ви терапия трябва да бъде прибавен и тестостерон. /Ако подобен искрен разговор с вашия лекар не е възможен, по-добре е да потърсите друг./ Много жени споделят с мен, че само седмица след прибавянето на малка доза тестостерон към хормоналния им „коктейл“, интересът им към секса става толкова голям или дори по-голям, отколкото преди хирургическата и естествена менопауза.

21. Как да обясня менопаузата на моя партньор?

Предлагам да го направите колкото можете по-простичко и пълно. Партньорът ви трябва да разбере, че това е една естествена и универсална промяна при жените, но начинът, по който се проявява у всяка една от тях, е уникален. Обяснете, че това познаване на въпросния процес ви прави по-силни и двамата. Много жени споделят с мен, че често дават на своите партньори да прочетат някои кратки, но подходящи части от книги или статии, за да предизвикат разговор. Някои мъже са готови да прочетат цяла книга на тази тема. След запознаването си със „150 най-често задавани въпроса за менопаузата“ много представители на силния пол ми се обаждат или пишат, за да зададат своите въпроси по тази тема, но вече от мъжка позиция. Ако вашият партньор не е готов да поеме наведнъж цялата тема за женската физиология, може да го запознавате по малко или да му дадете да прочете подходящи пасажи, или да предложите да гледа телевизионен сериал, посветен на менопаузата, за да му помогнете да разбере многобройните й лица. Може също така да окуражите съпруга си да ви придружи при някой от семинарите за критическата възраст, ако се организират такива във вашия район. Когато започнах да изнасям лекции във връзка с тази програма, сред публиката, чийто брой варираше от няколкостотин до повече от хиляда души, можеха да се забележат само двама-трима мъже. Днес представителите на силния пол, които съпровождат своите нежни половинки, наброяват между

петнайсет и двайсет процента от всички присъстващи. Много мъже задават точни и важни въпроси по време на и след приключването на програмите и очевидно истински се интересуват и вълнуват от разглежданите проблеми. Никога няма да забравя мъжа, който дойде да поприказваме след една програма в Питсбърг. „Идвам да се извиня заради всички мъже, които не присъстват тук тази вечер — каза той. — Повечето от нас знаят повече за колите си, отколкото за своите съпруги.“ За щастие, това положение вече се променя.

22. Нощем сънят ми е толкова неспокоен, че през деня съм раздразнителна; вече не гледам с удоволствие на перспективата да си легна, независимо дали за да се любя или да спя. Нима менопаузата промени завинаги способността ми да очаквам с нетърпение добрия секс, последван от здрав сън?

Категорично не! Това е всеобщо оплакване. Често причината за него са горещите вълни, придружени с нощни изпотявания. Една жена, чийто сън бил прекъсван буквално всеки час от подобни нощни пристъпи, сподели, че сега вече разбирала колко прави са били онези, измислили подобно мъчение за затворниците. Не губете надежда. Може да ви се помогне. Лечението с естроген може да ни избави от горещите вълни и изпотяванията, един от най-разпространените симптоми на менопаузата. Ако естрогенът не е подходящ за вас, тогава опитайте с витамин Е. Макар ефектът му да не е потвърден научно, той върши добра работа за много жени. Първо се посъветвайте с вашия лекар, за да се уверите, че приемът на витамин Е не е неподходящ за вас по медицински причини. Ако всичко е наред, започнете с 400 International Units /I.U./[2]. Ако тази доза не ви избави напълно от горещите вълни, опитайте с 800 I.U. Повечето жени имат най-добри резултати, когато вземат 400 I.U. сутрин и още 400 I.U. — преди лягане. Друго, което може да ви помогне да се отървете от безсънието, е да не се храните късно и да избягвате алкохола и кофеина. Ежедневното спортуване рано през деня и пиенето на топло мляко преди лягане, също вършат добра работа. Както и пчелният прашец и масло от иглика. Масажът, релаксацията и йогата помагат със сигурност. Отделете време да се запознаете и с билковите терапии. Намерете достоверен източник на информация по този въпрос — не забравяйте, че билките са мощно средство. Научете колко от тях да

вземате и дали някое от лекарствата, които пиете, не е несъвместимо с тях. Обърнете се и към някои китайски билки или към хомеотерапията като възможно разрешение на проблема ви с безсънието. Отново ви предупреждавам да не избързвате и преди да опитате каквото и да било, да се запознаете с дозировките и противопоказанията. Приятни сънища!

> „Научих също, че колкото по-лесно е да се направи една промяна, толкова по-маловажна е тя и че колкото повече остаряваме, толкова по-трудно ни е да изберем промяната; това прави дори още по-наложително да избираме промяната от време на време. Промяната е форма на надежда.“
>
> Линда Елърбий
>
> „Не стойте на едно място — приключения в реалния свят“.

Въпроси към вас:

1. Знаехте ли, че менопаузата може да бъде сигнал за намален интерес към секса?

2. Имахте ли представа, че хистеректомията и/или ооферектомията може да причини сексуални затруднения за някои жени?

3. Използвате ли билки, за да се избавите от някои симптоми на критическата възраст?

4. На хормонално лечение с естроген или естроген/прогестин ли сте?

5. Бяхте ли запозната с ролята, която играе тестостеронът в половия ни живот?

---

[1] Вероятно защото в превод те звучат „Гинекологичен овлажнител“, „Заместител“ и „Звездно плъзгане“ — Б. пр. ↑

[2] Международни единици — Б. пр. ↑

ЧЕТВЪРТА ГЛАВА
КАК ИЗБЯГВАМ ОТЕГЧЕНИЕТО ОТ СЕКСА?

Джесика среща стар приятел, който става новият й любовник; Сали и Дон разпалват отново сексуалния си живот, след като се освобождават от обърквацщия товар от отговорности и отричане, които ги задушават; Дани преживява вълнуващи моменти високо в планината, под морската повърхност и чрез нови връзки с по-млади мъже; Кейт го открива в новата си връзка след прилагането на психо- и хормонална терапия. При всички тези хора има нещо общо: те усещат нещо като пробуждане.

Ние можем да го изпитаме въпреки заобикалящата ни култура, която ни бомбардира със сексидоли и секссимволи. Нищо чудно, че се притесняваме, когато сексуалното удоволствие не влиза в спалните ни толкова често, колкото ни се иска или очакваме, когато го виждаме да експлоадира в книгите, списанията, филмите, театралните постановки, рекламите и сапунените опери, излъчвани денонощно по телевизията. Това е част от проблема: ние сме заобиколени от секссимволи и въпреки това не можем да разговаряме открито или добре за секса. Няма всеобщо мнение по въпроса какво точно представлява половото задоволяване, но това не ни пречи да копнеем за него. Обърнете внимание на невероятния успех на „Мостовете на Медисън“, малка книга с проста история за един романтичен еротичен фарс или подобния нему „Бавен валс в Сидар Бенд“, и двете на Робърт Джеймс Уолър. Той очевидно е открил Ахилесовото ни сухожилие.

Непрекъснато се сблъскваме с обяви от мъже и жени, търсещи любов и романтика. Някои от тях даже се появяват по едно или друго национално телевизионно шоу. Спомням си трите двойки, запознали се по този начин, които обсъждаха сватбените си планове по време на шоуто на Монтел Уилямс.

Когато преди повече от трийсет години противозачатъчните таблетки разпалиха сексуалната революция, те също така родиха и непрекъснато разрастващата се индустрия, посветена на лечението на половите проблеми. Главният от тях, който води хората при сексолозите, е загубата на либидо — липса на желание за секс. Клиниките за импотентни, обещаващи дискретност и резултатност, никнат из цялата страна. Поборниците срещу раждаемостта не са доволни от факта, че с нарастването на възрастта намаляват сексуалните им способности. Не забравяйте, че това е същото поколение, което разтегна завинаги горната граница на средната възраст, разтегна я дотам, докъдето има добро здраве. Това е също така поколението на семействата, чиито жени работят, семействата, чиито дни са запълнени със сандвичи, а нощите оставят малко време и възможности за сексуални забавления — да не говорим пък за задоволяващи.

„Нима се втурнах в живота и се отказах от добрия секс, а накрая, когато вече бях доволен от постиженията си, добрият секс ме изостави? — попита Дон. — Седемдесет и петчасовата работна седмица взема своята дан, също както и мартинитата, които трябваше да пия, за да се успокоя в края на дена.“

Стресът, тревогата, умората, работата, семейството, финансовият натиск и непрестанното въвличане в какви ли не дейности са сигурни сексоубийци. Сексуалният интерес е разположен в мозъка ни, плува сред нашите хормони и се предава на телата ни. Когато сме прекалено заети, за да създадем полова интимност, подхранвана от любов и изразявана чрез удоволствието, ние си навличаме неприятности. Тогава идва ред и на нормалния процес на остаряване: менопаузата за жените, която понякога води след себе си вагинална атрофия и по-дълго време, нужно за възбуждане, а за мъжете — по-бавна и слаба ерекция и забавена еякулация; получаваме дребни нарушения във функциите. Ние обаче забравяме, че това е следствие от възрастта. Онова, което помним и искаме да продължава вечно, е автоматично включващото се, пламващо като факла сексуално функциониране. Става така, че изпитваме неудобство и срам да обсъждаме секса, когато не всичко при него е наред /Спомняте ли си Сали и Дон, които успяха да изхвърлят настанилия се помежду им в леглото слон едва след като тя пое нещата в свои ръце и двамата започнаха да споделят един с

друг?/. Евентуална болест също може да окаже влияние върху сексуалните способности, така че тази възможност също трябва да се провери.

На годишнината от нападението над Пърл Харбър, 7 декември 1992 година, корицата на „Нюзуик“ провъзгласи Новата средна възраст с образа на мъж, който приличаше на Дик Трейси, с трескаво изражение, поставил длан върху потното си чело и облак думи, скрили косата му, които гласяха: „О, Боже… Наистина минах петдесетте!“ Петдесет беше изписано с червено, а статията, умишлено или не, започваше на петдесета страница. Макар изданието да минаваше горната граница на поколението на противозачатъчните хапчета с четири години, то бе изпълнено с думи и фрази като „оплешивяване, затлъстяване, загубване на сексуалното желание и способности, проблеми с гърба, главоболие, високо ниво на холестерола и на кръвното налягане…“ Супер!

Джун М. Райниш, сега почетен директор на Института Кинси за изследвания върху секса, пола и възпроизводителните способности, даде нова перспектива на остаряването. Пред „Нюзуик“ тя каза: „Сега се убеждаваме, че петдесет години означава всички разновидности на много пъргави, живи, секси, динамични хора!“ Да извикаме заедно „ура“ за това! 23. Как мога да пробудя отново сексуалността си?

Не забравяйте, че сексът се намира между ушите ни. Така че, ако желаете да разбудите отново този заспал гигант, ще искате и да разберете защо вече нямате секси мисли. Може да започнете, като си направите медицински преглед, за да се уверите, че нямате някоя скрита болест, оказваща пагубно влияние върху вашето либидо. Непременно проверете и нивото на хормоните си. Възможно е менопаузата да ви е лишила от тестостерона; при някои жени неговото количество спада с петдесет процента, когато яйчниците им престанат да го произвеждат. Допълнителното му внасяне в организма може да презареди сексуалната ви батерия. А може би не се нуждаете от хормони. Може би не изпадате в сексуални настроения, защото не сте доволна от вида си. В такъв случай се огледайте чисто гола пред огледалото! Обърнете се към него и странично, и с гръб. Какво е мнението ви за това, което виждате? Положили ли сте усилия да поддържате стегнато тялото си? Не, не съм казала да бъдете слаба или безупречна; казах само — стегната. Често задоволството от начина, по

който изглеждаме, прибавя положителни елементи към усещането ни за сексуалност, а чувството за контрол, породено от яденето на полезни храни и редовното спортуване, правят истински чудеса. /Повече информация за храненето и спорта като средства за самоуважение и добър секс ще намерите в Десета и Единайсета глава./

А сега започнете да правите планове за добър секс. Създайте чувствена атмосфера. Когато сме на средна възраст и връзката ни е многогодишна, сексът не се случва просто така; често може да се получи след някоя романтична интерлюдия, която днес може да започне още на закуска, след някой лек масаж или вана с много пяна за двама, или пък посред нощ, по време на еротичен филм. Така че си вземете „Последно танго в Париж“, „Девет седмици и половина“, „Повреда“ или която и да е от „Емануелите“, или прочетете еротичен роман като „Любовникът на лейди Чатърли“ от Д. Х. Лорънс, или „Любовникът“ на Маргьорит Дюрас. Тези филми и книги оказват възпламеняващ ефект върху много жени. Осигурете за секса нужното време, подходящото място и верния сценарий и ще успеете да пробудите заспалата си сексуалност.

24. Не мога да се оплача от функционални смущения в областта на секса, но той се е превърнал в нещо рутинно за мен, дори отегчително. Имате ли някакви идеи?

Спомнете си филма на Уди Алън от 1973 г. „Сънливец“, в който неговата футуристична версия на техносекса бе изразена чрез Оргазматрон: човек влиза в стаята за симулиране на полово сношение и оргазъм и излиза от нея с доволна усмивка на лицето. Всичко тук очевидно действаше добре във функционално отношение, тъй като в крайна сметка водеше до оргазъм, но бе лишено от романтика. Струва ми се, че имате нужда от малко романтика в живота си и от експериментиране на нови пътища, водещи до сексуално удоволствие. Сексологът Дейвид Шнарх, доктор по философия, автор на „Оформяне на сексуалната здравина: интеграция на сексуалната и семейна терапия“, бе цитиран в ежеседмичника „Съвременната сексуалност“ /април, 1993 г./ така: „… хората могат да получават оргазъм при сравнително ниско ниво на емоционална възбуда. Поради фокусирането си върху нарушението в половите функции, сексуалната терапия не обръща внимание на многобройните «нормални» хора с

потребителски желания, които правят скучен, но затова пък функционален секс. Не се проявява почти никакъв стремеж да се помогне на хората да достигнат половия си потенциал.“ Излиза, че водещият до оргазъм, но отегчителен секс може да бъде проблем за хиляди хора на различна възраст и че сексолозите не правят опит да ни помогнат да достигнем сексуалния си потенциал. Дори младите мъже и жени трябва да се стремят да задоволяват сексуалната си същност.

Така например нека се спрем на едно изследване, направено и публикувано от списание „Мадмоазел“ през юни 1993 г. Умишлено избрах именно това изследване на 2 400 съвсем млади хора — неженени мъже и жени на възраст между осемнайсет и трийсет години — за да видим дали и как променяме сексуалната си дейност с напредването на възрастта. От него научаваме, че 50 процента от жените и 60 процента от мъжете смятат, че сексуалната им активност е недостатъчна. Една трета от жените и 4 процента от мъжете споделят, че рядко или никога не получават оргазъм по време на секс. А ето и как подреждат предпочитания от тях секс: полово сношение /60 процента/, орален секс /31 процента/ и мастурбация /8 процента/. Почти половината отговарят, че ще се наслаждават повече на секса, ако отслабнат и започнат да харесват повече телата си. По всичко изглежда, че остаряването не ни променя много.

Трябва да се стремим да увеличим способността си да разбираме какво ни е нужно, какво желаем и как да го постигнем. Трябва да положим нужните усилия, за да постигнем възбуждащ секс.

25. Има ли начин да се разбере предварително дали сексуалното ми желание ще намалее с възрастта?

Вероятно не. Не е ли по-добре така? Тъй като това все пак ви интересува, предлагам да прочетете нещо по въпроса как остаряват телата ни и да научите и прилагате онези промени в начина ви на живот, които ще ви поддържат в добро здраве — правилно хранене, спорт и отказване от онова, което може да разруши здравето ни и да намали интереса ни към секса, като например пушене, употреба на прекалено големи количества алкохол или приемане на различни опиати.

26. Не съм толкова слаба, колкото бях, а кожата ми е „отпусната като дроб“. Когато се събличам, често мисля за това как изглеждах преди и как бих искала да изглеждам. Какви техники бих могла да използвам, за да се гордея с тялото си на средна възраст и за да се наслаждавам повече на секса?

Рекламата ни програмира да копнеем вечно за стегнатите стройни тела на двайсетгодишните. Както научихме от изследването на „Мадмоазел“ в отговора на 24 въпрос, телесният имидж е проблем дори за двайсетгодишните. Независимо от възрастта, тази неудовлетвореност от вида на тялото ни и в резултат на това — понижено самочувствие — лежат в основата на много от сексуалните ни проблеми. Рита Фридман, доктор по философия, автор на „Любов към тялото“, пише: „Най-често телесният имидж е положителен, когато нивото на самоуважението е високо, независимо от действителната външност на човека. Позитивният телесен имидж е важно условие за успешното остаряване.“

Онова, което е нужно да направите, е да опитвате да изглеждате по възможно най-добрия за вас начин. Ако кожата „като дроб“ ви притеснява, заемете се със спорт, откажете се от мазнините в храната си или се подложете на козметична операция, ако мислите, че с промяната на част от вашето тяло тя ще подобри и телесния ви имидж. Преди да заложите на козметичната хирургия обаче, огледайте добре целите си, уверете се, че са реалистични и се запитайте дали пластичната операция ще ги изпълни. Ако и след това решимостта ви остане същата, отделете нужното време, за да проучите внимателно, да откриете най-добрите професионалисти в тази област и да проверите някои от последните им творения. Не забравяйте, че мозъкът и тестостеронът вдъхновяват към секс. Може би, без да са нужни драстични промени, ще успеете да промените своя имидж за тялото си, да го приемете и да бъдете доволни от себе си. Няма нищо лошо в желанието да се усъвършенствате, но ако това се отразява отрицателно върху сексуалното ви удоволствие, ще трябва или да стегнете корема си или да приемете имиджа си такъв, какъвто е. Ако сте се подложили на лечение с тестостерон, доктор Куигли предлага вашият лекар да ви окуражи „да изразходвате допълнителната енергия, доставена от тестостероновата терапия, в редовно спортуване, което ще стегне

тялото ви.“ Ако никога досега не сте се занимавали със спорт, първо се прегледайте и след това започнете постепенно.

Веднъж Джесика ми каза, че след като овдовяла, била радостна, че няма да прави повече секс и няма да показва пред никого тялото си на средна възраст. Сега пък споделя, че още от първата нощ със своя нов любовник нито веднъж не се е замисляла как изглежда тялото й. Когато човек е влюбен, идеалното тяло наистина не е от значение; от значение е идеалният партньор. Не вредете на настоящия си сексуален живот, като мислите постоянно за предишната или сегашната си външност!

27. Отксоро съм вдовица и нямам партньор, нито, поне засега, пък имам желание за другар в живота. Какво мога да направя за сексуалното си задоволяване?

Сексът не означава непременно извършване на полов акт. Много жени споделят, че получават сексуално удовлетворение чрез мастурбиране. Мастурбацията не е нещо необичайно и влиза в сексуалната практика на хиляди жени, дори когато имат партньор. Лекарите ни уверяват, че в това няма нищо нередно /макар на мнозина от нас погрешно да е втълпявано да мислят другояче/. И тя е за предпочитане пред несигурния секс. Освен че ни задоволява в сексуално отношение, мастурбацията може да ни помогне да разберем какво докосване и какви техники ни възбуждат — особено ако чувствителността на тялото ни се е променила. С нейна помощ също така можем да се освободим от напрежението и да подпомогнем заспиването, а освен това тя поддържа половата ни анатомия в добра форма. В Дванайсета глава ще намерите няколко техники за „солов секс“.

28. Прегръдките, стискането на ръце и от време на време целувките, ме задоволяват напълно. Съпругът ми казва, че това е напълно достатъчно и за него. Възможно ли е нещо в нас да не е наред, щом сме се отказали от сексуалната си същност?

Въздържането от секс не е проблем за двойките, които го правят по взаимно съгласие. Не едно изследване напоследък показва, че подобна практика сред семействата не е рядкост; малко хора си дават сметка колко често срещано явление са браковете без секс в

съвременното общество. Според Джоун Авна Медикот, написала заедно с Даян Валц „Съпругите-моми: да нарушим мълчанието“, липсата на полова близост в брака се дължи на многобройни причини, в това число разминаване в сексуалните желания и енергия, трудности във взаимоотношенията или болен партньор. Според авторките 15 до 20 процента от брачните двойки нямат или поне в определен период от съвместното си съжителство не са водили полов живот. Направеното през 1990 година изследване от Чикагския университет, включило 1 500 семейства, стига до извода, че 9 процента от тях не правят секс. Самотните мъже и жени също избират въздържанието от секс. В „Колонка за мъжете“ журналистът Нийл Четник /„Дъ плейн дийлър“, Кливланд, 29 август 1993 г./ описва „убийствения танц“ на празния секс и разказва за някакъв четирийсет и петгодишен жител на Сиатъл, предпочел въздържанието, за да сложи край на танца и да се научи да се радва повече на компанията и на мъже, и на жени като приятели. Когато интервюирах психиатъра Стивън Ливайн, той ми обясни, че „сексът е зависим от контекста. За някои от нас контекстът се определя от вътрешните ни борби и ни кара да заявяваме, че не ни се занимава със секс. За други контекстът е свързан с междуличностните отношения… биологичният контекст е в сила само за малка част от хората. Възможно е да преувеличаваме доста значението на тестостерона за получаването на желание, тъй като личностният, междуличностният и културният контекст са много по-мощни от биологичния.“

29. Какво да направи една жена — на прага на критическата възраст, в началото на четирийсетте и разведена след двайсет години брачен живот, за секса, при положение, че няма партньор, макар да й се иска да си намери такъв?

Самотният секс е добър начин за поддържане на половата ни активност, функционирането на сексуалното ни аз и за задоволяване /вижте Дванайсета глава за повече информация за мастурбацията/. Освен това трябва да започнете да си търсите нов партньор, щом това ви интересува. Толкова много успешни връзки за цял живот са създадени чрез роднини, приятели или колеги, че трябва непременно да уведомите своите близки за желанието си да си намерите приятел и да приемате поканите им за запознанство с един или друг техен познат.

Много е важно също така, ако търсите човек с подобни на вашите интереси, да го търсите на места, които ви интересуват — театър, балет, добри ресторанти, часове по народни танци, етнически ресторанти, залата за боулинг, курса по кулинарство, на тенискорта или в клуба за голф, в църквата или синагогата, в групата за изучаване на великите книги… Това са само няколко примера. Записването на курсове, ако имате време и можете да си го позволите, е чудесен начин да се запознаете с нови хора на всякакви възрасти, а пътуването дава прекрасна възможност да обогатите връзките си. А след като се запознаете, не забравяйте, че сексът трябва да бъде безопасен /повече по този въпрос в Тринайсета глава/.

30. Сексът не ме интересува изобщо, но мисля, че би трябвало. Какво да правя?

Очевидно онова, което ви тревожи, е вашата двойственост. Подобна ситуация не е нещо необичайно. Първо трябва да си направите пълни медицински изследвания, в това число и кръвна проба, за да разберете какво е нивото на хормоните. Ако тестостеронът /мъжкият полов хормон, който създава либидото и у мъжете, и у жените/ ви е недостатъчен, бихте могли да обсъдите с вашия лекар възможността за хормонална терапия. Ако случаят е такъв, лечението несъмнено ще съживи либидото ви. Ако нивото на хормоните в кръвта ви е добро или терапията с тестостерон не ви помогне да го нормализирате, спомнете си, че гневът, депресията, тревогата и стресът също ни лишават от интерес към секса. Добре би било да потърсите помощта на квалифициран терапевт.

31. Има ли истина в думите „Използвай го или ще го изгубиш“, когато става въпрос за секс?

Тази фраза ни преследва. Определено във физическо отношение действаме по-добре, когато използваме телата си за отредените им функции. При жените вагиналните тъкани се овлажняват по-добре и целостта на телесните ни структури се запазва по-добре, когато ги използваме. Мъжете често получават по-бързо ерекция и еякулация и възможността им да ги повтарят по-често е по-голяма, когато водят редовен полов живот. Както коментира доктор Джун Райниш в отговора на Осемнайсети въпрос, „Вече има известни доказателства в

подкрепа на предположението, че редовният секс, изразен с еякулация и с оргазъм за по-възрастните мъже, може да помогне на някои от тях за запазване здравето на простатната им жлеза.“ Доктор Естел Рейми е категорична по тази тема. „Използвай го или ще го изгубиш“ е определено вярно. След менопаузата влажността на вагиналния тракт намалява; тя не се възстановява напълно дори след лечение с естроген. Интересно е да се отбележи, че при стимулиране /триене/, вагиналната лигавица започва да секретира по-активно, следователно колкото по-активен полов живот водите, толкова по-малко проблеми ще имате с овлажняването. Това се отнася и за жените, които не приемат хормони. Ако овлажняването при тях не е престанало напълно, евентуално добавят някакъв изкуствен лубрикант и правят сравнително често любов, вагиналната им лигавица няма да атрофира /изсъхне/ толкова бързо.

32. Честотата на половите сношения оказва ли влияние върху полово-хормоналния баланс и възможния му ефект върху либидото?

Почти не. „Използвай го или ще го изгубиш“ е вярно, но не чак дотам, че да променя нивото на нашите хормони. При повечето жени женските хормони се поддържат в баланс, като нивото им ту нараства, ту спада паралелно с менструалния ни цикъл по време на детеродните ни години. Но след менопаузата, както е описано в „Анатомия на секса“ във Втора глава, тези хормони намаляват и обикновено изчезват. Заедно с тях може да намалее до 50 процента нивото и на мъжкия полов хормон тестостерон, който се произвежда от яйчниците и надбъбречните жлези. Честотата на половите сношения не се отразява върху хормоналния баланс, но хормоналният баланс се отразява на желанието и, обикновено, на честотата на секса.

> „Ако трябваше да напусна, щях да го направя. Но нямаше да бъде заради мъж. Щеше да стане, ако започнех да имам отново онова чувство, носещо дъха на смъртта насред живота. А сега се чувствам жива, секси и истинска и наистина съм такава.“
>
> Далма Хейн
>
> „Еротичното мълчание на американската съпруга“.

Въпроси към вас:
1. Правили ли сте си скоро пълен медицински преглед?
2. Доволна ли сте от външността си?
3. Питателна и добре балансирана ли е храната ви?
4. Редовно ли спортувате?
5. Отегчава ли ви сексуалният ви живот?

ПЕТА ГЛАВА
КАКВО МОГА ДА НАПРАВЯ, ЗА ДА УВЕЛИЧА ИНТЕРЕСА СИ КЪМ СЕКСА?

По време на водените от мен изследвания 58 процента от жените споделиха, че биха желали да намерят начин да увеличат интереса си към секса, а 62 процента желаят да открият как да получават по-голямо сексуално удовлетворение. Но когато ги помолихме да подредят по значимост компонентите на една интимна връзка, сексът заемаше едва шесто място, предшестван от любовта, приятелството, общуването, емоционалното удовлетворение и романтиката. Сексът обаче бе следван от страстта и финансовата сигурност, която изненадващо бе отишла чак на последното, осмо място.

Според това изследване увеличаването на либидото и получаването на по-голямо сексуално задоволство бяха желателни, но не и водещи фактори в една успешна връзка. Въпреки това, тъй като това сиостава важен компонент в една връзка, нека се спрем на различните начини за стимулиране на половото ни желание.

Ако желаете да увеличите интереса си към секса, първо трябва да научите как той може да се стимулира на физиологично и психологично ниво. Смята се, че тестостеронът е андрогенният хормон, който стимулира либидото и у мъжете, и у жените. Някои жени всъщност нямат тестостерон, а други имат много. Защо се получава тази разлика?

Доктор Рейми обяснява: „Понякога това зависи от степента на нашата пълнота, тъй като мастните тъкани също произвеждат полови стероиди /хормони/. Мазнините произвеждат малки количества естроген и тестостерон, което обяснява защо някои пълни жени често не са обливани от горещи вълни по време на менопаузата. Тлъстините вършат добра работа в две области. Първо, дебелите жени вероятно не страдат /толкова често/ от остеопороза, защото активността на костите отговаря на натиска, а пълните жени оказват доста силен натиск върху

своите кости. Другото е, че мастните тъкани произвеждат подобни на естроген съединения. След менопаузата те могат да компенсират загубата на хормони.“

Ако нивото на тестостерон в кръвта ви е ниско, отговорът може да бъде в прибавянето на малко количество мъжки полови хормони към вашия хормонален коктейл. Обсъдете тази възможност с вашия лекар. Започнете издирванията си по въпроса как да увеличите интереса си към секса с изследвания на кръвта, за да разберете какво е нивото на тестостерона. Този тест обаче е доста скъп, а и е възможно резултатите да не бъдат окончателни. Поговорете и за това с вашия лекар; той може да предложи да не правите такова изследване и да направите опит с малко количество тестостерон, за да видите как ще ви подейства.

Изследванията показват, че лечението с естроген може да подобри общото ви настроение и да ви избави от вагиналната сухота, а това ще окаже ефект върху усещането ви за удобство при половото функциониране и ще увеличи либидото ви. Водоразтворимите лубриканти могат също да ви помогнат да възвърнете влажността на вагиналния канал; полиците на аптеките са пълни с нови продукти за тази цел, каквито са например споменатите вече „Gyne-Moistrin“, „Replens“ и „Astroglide“. Естрогенът, комбиниран с тестостерон, оказва добро въздействие върху жени с намалено либидо, особено в резултат на получена по хирургически път менопауза; това са заключенията от едно канадско изследване.

Не при всички жени след менопаузата се забелязва намалена полова активност или желание; според доктор Рейми те са около 30 процента. Менопаузата /появява се средно на 51.4 годишна възраст/ е също така време, когато в играта влизат много други психологически, културни, икономически и междуличностни фактори. Някои от тях действат освобождаващо в сексуално отношение; други представляват заплаха. Край на менструалните спазми и цапаници, край на страха от нежелана бременност, децата вече са порастнали; всичко това може да направи секса по-интересен, достъпен и без задръжки. От другата страна на барикадата са остаряването или болните родители, синдромът на празното гнездо /или обратното, когато децата се върнат отново при теб, понякога водейки своите деца/; болестта или загубата на партньора, заболяването на вас самата и куп други фактори могат да

доведат от сексуално поражение. Има двойки, които си вземат час в някоя клиника от рода на Центъра за брачно и сексуално здраве в Кливланд. Както обяснява доктор Ливайн, те отиват там, защото било „истинска мистерия как изгубили сексуалното си желание. Идват и очакват от нас да разгадаем тази мистерия. Но ние рядко можем да намерим неопровержимо обяснение.“

Да не забравяме, че някои мъже също изпитват характерните за зрялата възраст промени. Вашият партньор може да чувства несигурност, защото му е нужно по-дълго време, за да получи ерекция, и не знае колко ще продължи тя, нито пък дали и кога ще еякулира. Възможно е усещането му за мъжественост да зависи от възможността все така да „притежава“ осемнайсет надървени като стомана сантиметра, които се подчиняват на заповедите му. Притесненията могат да се отразят отрицателно върху действията, което от своя страна ще увеличи още повече тревогата му. В резултат той може да започне да избягва половата близост. Напълно вероятно е промяната в неговите интереси да намали и вашите, особено ако по принцип той е правел първата крачка. Дали пък той не е жертва на мъжка менопауза или, както я наричат някои — андропауза? Отговорите на тези въпроси сега се търсят на много места по света. Някои лекари продължават да твърдят, че такова нещо като мъжка менопауза не съществува; други не са съгласни с тях. Кой знае?

По време на интервюто ми с Робърт Бътлър, доктор по медицина, декан на Факултета по гериатрична медицина в Маунт Синай скул ъф медисин, Ню Йорк, попитах дали съществува мъжка менопауза. Той отговори: „В никакъв случай! Не мисля, че има някакви доказателства за това. На първо място така полученият термин е истинска гротеска, тъй като менопауза означава «край на мензиса», а мъжете никога не са имали такова нещо! Абсолютно нелогично е. Вярно е, че мъжете имат психологически проблеми; именно тях наричат понякога мъжка менопауза… но това си остава в областта на психологията. Освен това изследванията на остаряването, каквото е например наскоро направеното в Балтимор, доказват, че с възрастта промените в нивото на тестостерона у мъжете стават постепенно, а не рязко.“

Наличието или отсъствието на мъжка менопауза е спорен въпрос за някои лекари. Доктор Ливайн казва: „Ние можем да дадем на един мъж ерекция и да осигурим на двойката добър, надежден пенис; онова,

което не можем да сторим, е да дадем на двойката мотивация да го използва.“ Т. е., дори всичко от физическа гледна точка да е наред, много хора все още имат нужда от помощ.

Повечето все пак са съгласни, че ако сме здрави, добрият секс може да ни съпътства до осемдесетте и деветдесетте ни години; може би не съвсем същия както в по-ранната ни възраст, но така или иначе добър, макар и малко позакърпен. Проблем съществува само ако изискванията ни надминават способностите. Нашата задача е да научим как остаряват телата ни, да се осведомим за нормалното остаряване на половите органи както у нас самите, така и у нашия партньор и да общуваме, да общуваме, да общуваме.

Повечето хора не общуват. Ето няколко от коментарите на жените, участвали във водените от мен дискусионни групи, които се занимаваха с проблемите на секса в зряла възраст:

„Бях мъртва в леглото през повечето от седемнайсетте години на брачния си живот. Опитах да се върна в училище, но бях толкова разстроена, че се влюбвах във всичките си преподаватели. Изтърпях толкова дълго този брак, защото в рода ми никой никога не се бе развеждал“ — сподели Кони, дребна, хубава и весела католичка.

„Аз си отидох след двайсет и пет години, когато децата навършиха двайсет години. Още след първата седмица разбрах, че бракът не ми носи нищо и така изминах пълен кръг — от нищо до нищо — каза Анджи; привлекателните й черти се сгърчиха от мъка. — Съпругът ми ми донесе подарък един единствен път — когато заявих, че си тръгвам. Телевизор «Сони». Вибратор щеше да ми свърши по-добра работа.“

„Не се отказвах от секс, но бях прекалено скована за приключения, за забавления, за истинско удоволствие. Сега копнея за тях. Представяте ли си какво значи да изминеш живота си, без да задоволиш никой от сексуалните си копнежи?“ — попита тихо Пола, стройна като върба, разведена, учителка в гимназия, с две деца в тийнейджърска възраст.

„А знаете ли, че можете да бъдете разубедена да се наслаждавате на хубав секс от родителите си, които искат от вас само да бъдете добро момиче. Най-голямото им желание бе да бъда чиста“ — намеси се Алекс, все още с младежки, очарователен вид, припомняйки си „пропилените години“.

„Аз пък се омъжих за човек без никакви желания“ — добави Пола.

„Не харесвах особено тялото си — все се стараех да го скрия. Опитах да подхвана разговор за това веднъж, но той не пожела да разговаря. Рече само: «Какъв е смисълът?» — изчерви се Кони. — Бяхме неподходяща двойка. Мисля, че той бе не по-малко самотен от мен.“

Пропилени години. Пропилени копнежи. Прекалено малко информация и прекалено малко общуване. Сега някои от нас искат повече и по-добър секс. Други жени са щастливи да сложат край на половите си дирения и да се отдадат на въздържание. „Такова спокойствие настава тогава“ — сподели Нанси, художничка на реклами с шикозен вид, минала четирийсетте.

Анджи, която отпиваше от бялото си вино, се възпротиви бурно: „Аз съм много сексуална личност и имам големи нужди в това отношение. Докато бях омъжена, щом поисках това, можех да го имам. Беше достатъчно да протегна ръка и да докосна пениса му и той получаваше ерекция. Беше хубаво, но никога повече няма да се оженя заради това. Не мога да се въздържам от полов живот, но и не желая някой да ме пита къде отивам, кога ще се прибера или дори къде съм била.“

Тези жени показват различна степен на сексуален интерес и желание. Общото при тях е това, че са се събрали да обсъждат загадките на секса, любовта и интимността в зрялата възраст. Всички те искат да научат как да поддържат и да увеличат интереса си към секса в зрялата възраст. Дори Нанси, която твърди че въздържанието й доставя радост, желае да знае повече за сексуалността, за да е готова, ако се случи да срещне своята „голяма страст“.

Научих много за лечението с тестостерон от М. Е. Тед — ендокринолог, занимаващ се с въпросите на възпроизвеждането в Ла Джола, Калифорния, с когото изнасяхме лекции. Доктор Куигли, един от пионерите в тестостероновата терапия, нарича Робърт Гринблат, доктор по медицина, „бащата“ на лечението на жени с тестостерон. „Разговарях с доктор Гринблат в продължение на два часа и той промени живота ми“ — сподели доктор Куигли. Доктор Гринблат променил също така и медицинската практика на доктор Куигли. Доктор Куигли току-що бе изследвал двайсет и пет жени, чиито

яйчници били премахнати по хирургически път; той използваше десетстепенна скала, за да прецени либидото и качеството на живота им. „Дори след оралното приемане на естроген, повечето жени бяха под 5, когато ставаше дума за качеството на живота им и повтаряха: «Нещо все още липсва.» Те нямаха резервна енергия, либидо или качествен живот!“ След като направил кръвни проби на нивото им на тестостерон, той установил, че то е много ниско. Тогава ги подложил на лечение с тестостерон. В резултат всички жени оценили качеството на живота си с 9 или 10. Доктор Куигли сподели, че бил успокоен за резултатите си от доктор Гринблат; той му казал, че получил подобни резултати, когато подложил на същото лечение своите пациентки. „Захванах се с лечението с тестостерон, защото исках пациентките ми да се чувстват добре“ — заяви доктор Куигли.

33. Кой хормон създава сексуалното желание?

Тестостеронът, мъжки полов хормон, създава сексуално желание както у жените, така и у мъжете. Продукт на тестисите и надбъбречните жлези при мъжете и на яйчниците и надбъбречните жлези при жените, той се създава посредством сложни връзки между хипофизата в основата на нашия мозък и мъжките тестиси или женските яйчници.

34. Тестостеронът не е ли мъжки хормон?

Да, мъжки хормон е, но присъства и у мъжете, и у жените в по-голяма или по-малка степен; именно той разпалва сексуалното желание. Макар тестостеронът и андростенедионът, два от главните андрогени, да се произвеждат предимно в мъжките тестиси, те се създават, макар и в по-малко количество, и в женските яйчници, и в надбъбречните жлези у представителите и на двата пола. Когато се прилага терапия с тестостерон, на жените се дава многократно по-ниска доза отколкото на мъжете. Така например доктор Куигли може да предпише на жена една 75 милиграмова сачма, а на един мъж — 15 до 25 от същите сачми, в зависимост от неговото тегло.

35. Какви опасности крие терапията с тестостерон?

Лечението с тестостерон е сравнително нова практика. Според доктор Куигли при мъжете то може да предизвика растежа на

спотайващ се в простатната жлеза рак. Освен това не е изключено да предизвика промяна в нивото на холестерола, като увеличи „лошия“ LDL холестерол /онзи, който пренася холестерол от черния дроб към клетките на тялото, където може да образува плаки/ и намали „добрия“ HDL холестерол /който пренася излишния холестерол от кръвния поток към черния дроб, откъдето се изхвърля/. Може да се окаже вреден за тъканта на кръвоносните съдове. Може да предизвика високо кръвно налягане. В резултат може да увеличи риска от сърдечносъдови заболявания. А може и да не го направи. Бяха публикувани изненадващи открития в „Артериосклероза и тромбоза“, издание на Американската сърдечна асоциация /9 май 1994 г./. Както е отбелязано в „Дъ Ню Йорк Таймс“ /10 май 1994 г./, доктор Джералд С. Филипс от болницата „Рузвелт“ в Манхатън е главният автор на изследването, което хвърля големи съмнения върху вярването, че тестостеронът е сред причинителите на сърдечния удар при мъжете. Две други, не така обемни изследвания, доказват, че той дори може да го предотврати. Засега не е известно точно как нормалните нива от тестостерон предпазват от сърдечен удар. Така че още едно отдавнашно мнение в медицинските среди се разглежда под лупа.

При жените страничните ефекти могат да включват акне, обикновено около устата, прекалено омъхяване и окосмяване на нормални и нехарактерни места и агресивно поведение. Още по-важно, възможно е да причини промяна в гласа, така че един ден жената да чуе как гласът й започва да мутира като на юноша. Промените в гласа са необратими, затова, ако се усети подобно нещо, лечението трябва да бъде прекратено незабавно и да му бъде направена преоценка, съветва доктор Куигли. Може да се прояви и друг проблем — оплешивяване „по мъжки“. Доктор Рейми ми напомни отново за принципа в ендокринологията: „Ако в кръвта ти циркулира достатъчно количество хормони и към тях прибавиш още, ефектът не е кой знае какъв. Ако обаче те са съвсем малко и добавиш малко количество, тогава резултатът се усеща.“ Това означава, че нивото на хормоните в тялото ви трябва да бъде понижено, за да почувствате помощ от тази терапия.

36. Откога се прилага лечение с тестостерон за жените?

Доктор Куигли отнася началото на своите усилия по този въпрос към началото на 80-те години, а на доктор Робърт Гринблат и Кристофър Лонгкоуп — дори за по-рано. През последните няколко десетилетия лекарите неведнъж са предприемали кратки нападения срещу тестостероновата терапия за жени, но последните двайсет години не са предшествани от трудове с реална стойност. Доктор Рейми обаче си спомня, че преди около четирийсет години в Чикагския университет, работата с тестостерон при жените спечелила Нобелова награда. Лекарите там давали огромни количества тестостерон на болни от рак на гърдата жени, след като разбрали, че мъжкият хормон неутрализира действието на естрогена, който може да насърчи развитието на рака. Именно тогава лекарите научили, че тестостеронът също така стимулира либидото у жените. Пак тогава, през 50-те години, само неколцина опитни лекари давали на своите пациентки от мъжкия хормон за увеличаване на либидото; част от малкото жени, които го приемали, се оказали чувствителни към него и получили окосмяване по лицето. Учените все още не бяха разрешили този проблем, когато през 70-те години се появиха ужасяващите резултати от изследвания за връзката на естрогена с рака на маточната лигавица. С изоставянето на лечението с естроген лекарите захвърлиха като нещо непотребно и онова, което вече бяха научили за тестостероновата терапия за жени.

37. Откога се прилага лечение с тестостерон за мъжете?

В „Сексът след четирийсетте“ Сол Х. Розентал, доктор по медицина, директор на клиниката по сексуална терапия в Сан Антонио обяснява, че докато бил в Харвардското медицинско училище в края на 50-те и началото на 60-те години, не се преподавало нищо за нарушаването на сексуалните функции или тяхното лечение. През 1970 г., когато проявил интерес към лекуването на пациенти с подобни проблеми, се оказало, че е предприел нещо „много дръзко“. Не забравяйте, че епохалната книга на Уилям Х. Мастърс и Вирджиния Джонсън „Човешката сексуална реакция“, беше издадена едва през 1966 г. Тя отвори широко вратите, но информацията започна да тече едвам-едвам на тънки струйки през нея. Всички обемни трудове, посветени на тестостероновата терапия, са продукт най-рано на началото на 80-те години. Доктор Рейми обаче ни припомня, че в края

на деветнайсети и началото на двайсети век някакъв лекар във Виена натрупал цяло състояние, като трансплантирал маймунски тестиси у възрастни мъже, за да ги подмлади. А много преди това, в най-различни култури, победителите изяждали тестисите на победените си врагове, за да придобият тяхната сила. В продължение на повече от петстотин години мъжете търсели афродизиаци и навсякъде, и по всяко време човек е можело да забогатее, ако се разчуело, че притежава смес, с чиято помощ всеки мъж можел да възвърне отиващата си сексуална мощ. — заяви тя.

38. Какви са резултатите и страничните ефекти от приемането на тестостерон?

Нека да отгворя на този въпрос, като споделя с вас опита на една двойка, която интервюирах в Сан Диего. Ще ги нарека Мърна и Сол. Сол беше втори съпруг на Мърна. Бракът с първия й съпруг бе продължил двайсет и две години. Беше родила три деца, през останалото време /по свое желание/ бе поддържала лишена от полова близост връзка с първия си съпруг и бе преживяла кървав развод. След това се запознала и омъжила за Сол, който я примамил да водят полов живот, между другото доста приятен, но той угаснал след нейната менопауза. Мърна се обърнала към доктор Куигли. Той й предписал тестостерон във формата на сачмичка, която се поставяла под кожата на задните й части веднъж на всеки три месеца. И по думите на усмихнатата Мърна, тя получила първия си оргазъм след менопаузата!

Днес учените и лекарите от различни дисциплини опитват да определят точната връзка на тестостерона със сексуалното желание у жената и изучават ефекта му за поддържането на плътността на костите и мускулната маса. Все още няма единомислие сред научните среди дали преди критическата възраст е разумно да се дават на жените малки количества тестостерон и естроген или прогестерон. Подобна практика е рядко срещана в Съединените щати, но лекарите в Австралия и Великобритания са по-склонни да се борят с намаляващото либидо и умората чрез малки дози тестостерон. „Дъ Ню Йорк Таймс“ /3 май 1994 г./ докладва, че според доктор Джон Стъд от акушеро-гинекологичното отделение на болницата в Челси и Уестминстър, Лондон, само на 25 процента от неговите пациентки, преминали критическата възраст, освен терапия с естроген се

прилагали и подкожни сачми с тестостерон. Доктор Стъд заяви, че сачмите недвусмислено помагали на пациентките му. „Животът им се преобрази — каза той. — Тяхната енергия, интерес към секса, интензивността и честотата на оргазмите, желанието да бъдат докосвани и да имат сексуален контакт — всичко това нарастна.“

Тестостеронът може да възстанови сексуалното желание на жените, които са го изгубили, и дори може да го създаде за онези от тях, които никога не са го имали, твърди доктор Куигли. Той обръща също така внимание на забележителното подобрение в нивото на тяхната енергия и намаляването на главоболието — две характерни оплаквания на много жени след менопаузата. Доктор Рейми се съгласява с него и нарича тестостерона „големия малък хормон, който ограничава умората и главоболието.“ Той обаче може да причини и страничните ефекти, описани в отговора на Трийсет и пети въпрос. Много е важно да обсъдите рисковете и ползата от тестостерона с вашия лекар, тъй като всяка хормонална терапия трябва да бъде преценена грижливо при всеки отделен случай.

39. Как се дава тестостеронът на жените?

Той може да бъде предписван във формата на инжекции или сачми, поставяни под кожата, обикновено на задните части. Не действа така добре, ако се приема орално, тъй като се променя от черния дроб, когато преминава през него, и животът му е кратък. Така например „Estratest“, приемано през устата лекарство, комбинация на естроген и тестостерон, се взема всеки ден или през ден, но в такъв случай в свободните дни се пие отделно само естроген. Според доктор Куигли тазидозировка не може да бъде променяна така лесно, както при инжекциите или сачмите. Лекарите споделиха с мен, че често започват лечението с инжекции, за да дадат възможност на пациентката си да привикне по-лесно към него. Ефектът от инжекциите трае от две до четири седмици /може би си спомняте за сексуалните фантазии на Дафни, които отзвучаваха през последната седмица на всеки месец/. Ефектът от сачмичките, които са големи приблизително колкото две трети от десетцентовата монета, обикновено е три-четири месеца. Мърна ми каза, че чувства точно кога сачмичката й спира да действа и тича веднага да й сложат нова. По десетстепенната скала на доктор Куигли жените, които използват тестостерон, преценяват качеството на

живота си като цяло с 10, докато онези, които са само на естроген, дават най-много 7.

40. Колко време е нужно, за да се усетят резултати от лечението с тестостерон?

Жените, които интервюирах в Южна Калифорния споделиха, че инжекцията с тестостерон се усеща определено след около четирийсет и осем часа; за сачмичката обикновено са нужни четири-пет дни. Всички жени без изключение, с които говорих, усещаха кога лекарството им достигаше максимума си благодарение на сексуалното си желание, което намалявало неминуемо с намаляване въздействието на лечението. Моите събеседнички бяха очаровани от тази промяна в живота си и, макар на някои от тях да не им се нравеше необходимостта да си правят кола маска или епилация на лицето, за да се отърват от нежеланото окосмяване, което често се проявява като страничен ефект от тестостероновата терапия, те бяха щастливи от възможността, която им даваше тя, както казваха повечето от тях „…да се завърна при себе си.“

41. Мъжете губят ли тестостерон в зрялата си възраст така, както жените губят естроген и прогестерон?

Повечето научни изследвания докладват, че нивото на тестостерона у мъжете намалява след двайсетгодишна възраст, но много, много бавно. Затова мъжките проблеми в зряла възраст рядко се приписват на „мъжката менопауза“, ако има такава. И наистина, физиологията на нормалното остаряване при мъжете не показва рязък спад на който и да било хормон, както става с жените при менопаузата. И въпреки това мъжете на средна възраст често страдат от липса на либидо, умора, раздразнителност, тревожност и, според някои, от феномен, подобен на горещите вълни и нощните изпотявания. Доктор Робърт Бътлър ми каза, че хроничният алкохолизъм е една от главните причини за ниското ниво на тестостерона и само в Съединените щати сме изправени пред сериозен проблем с десет милиона закоравели алкохолици. Така че алкохолът също може да се приеме за фактор. Неотдавнашно изследване в Англия, дело на Малкълм Карърдърс, доктор по медицина, директор на Центъра за грижа за здравето чрез хормони, направено върху четиристотин мъже в андропауза, показва, че действително може би съществува мъжка менопауза, но причинена

не от липсата на тестостерон, както се мислеше първоначално, а от свързващия се с половите хормони глобулин, който прави тялото неподатливо на собствения му тестостерон. След като отрече възможността растежът на рака на простатата да бъде стимулиран от тестостерона, доктор Карърдърс понякога предписва на пациентите си да приемат през устата тестостерон, за да понижи нивото на техния глобулин. На други от тях дава сачмички с тестостерон, които се имплантират под кожата на хълбоците и изпускат хормона бавно, в продължение на шест месеца.

Този процес, който все още не е публикуван в някое от най-големите медицински издания, може да предизвика скептично „повдигане на веждите“ от страна на медицинските учреждения в Съединените щати и другаде.

Въпреки това доктор Тед Куигли с готовност приема идеята за лечение на мъже с тестостерон. В своята практика е имал случаи, когато жени водят своите съпрузи, за да им помогне да увеличат сексуалното си желание, така че да могат да отвърнат на нарастналите апетити на своите нежни половинки. „В началото работех с мъжете само когато съпругите им започнеха да настояват“ — каза доктор Куигли. Затова поговорих отново с Мърна и Сол. Да, Мърна бе настояла Сол да посети доктор Куигли. Сол ме увери, че умората му изчезнала и интересът му към секса се възвърнал с пълна сила. Двамата се усмихваха като конспиратори, докато описваха сексуалните си желания и как ги удовлетворявали.

> „Една жена може да има бръчки и целулит, да изгуби добре очертаните линии на талията и на бюста си, способността си да има деца, дори чувството си за хумор, но тези неща не означават загуба на нейната сексуалност, на нейната женственост.“
>
> Барбара Гордън
> „Цитираната жена“

Въпроси към вас:

1. Интересува ли ви да научите повече за лечението с тестостерон?

2. Използвате ли вагинални овлажнители, за да подпомогнете намалената си естествена лубрикация?

3. Виждате ли признаци на „мъжка менопауза“ у вашия партньор?

4. Измъчва ли ви умора?

5. Главоболието проблем ли е за вас от периода преди менопаузата или по време на нея?

ШЕСТА ГЛАВА
НЯКОИ ПЪТИЩА КЪМ СЕКСУАЛНА ВЪЗБУДА

През миналия февруари, месец след края на обиколката ми във връзка с излизането на моята книга „150 най-често задавани въпроса за менопаузата“, продуцентката на един, радващ се на успех и на дълъг живот утринен телевизионен разговор в Детройт, ме покани да участвам на няколко пъти в него. Този път щях да разговарям заедно с Хелън Гърли Браун, шикозната главна редакторка за последните двайсет и пет години на списание „Космополитън“. Дали щях да откликна на поканата? Разбира се!

Хелън беше на обиколка с новата си книга, „Късното шоу“. За мен бе щастие да се запозная с авторката на написаната преди няколко десетилетия книга „Сексът и неомъженото момиче“, променила завинаги живота на много млади жени, като им бе дала разрешение да планират и водят връзките си с представителите на другия пол. Уважавам факта, че през всичките тези години Хелън продължаваше да се придържа здраво към своята гледна точка. Седнала с изправен гръбнак на своя стол, Хелън каза на жените да слушат своите мъже, да вникват в думите им, да се вглеждат в тях и тогава може би ще успеят да се привържат към тях за цял живот и да останат така до смъртта. Огледах аудиторията: предимно добре облечени жени на възраст между трийсет и пет и шейсет години, и опитах да преценя интереса им. Някои бяха съгласни с Хелън, която говореше по своя типичен мил и деликатен начин. Други, може би с по-феминистки наклонности, изглеждаха объркани. Тогава една дребна блондинка с дълга опашка, седнала на втория ред, изобрази само с устни думите: „Искам да си поема дъх“, и аз разбрах, че е време на присъстващите да бъде предложена някоя съвременна тема. Какво страхотно шоу се получи само!

Преди години съществуваше доста разпространеното схващане, че жените трябва да се научат как да се вкопчат и привържат към своите мъже. Някои жени дори отиваха в колежа единствено за да получат своята степен за бъдеща госпожа! И баснята продължава: ако имаме късмет и се привържем достатъчно силно един към друг, ще можем да се оттеглим заедно в люлеещите се столове. Но не и жените от това десетилетие! Ние се люлеехме не във въпросните столове, а в ритъма на рокендрола, който често ни отвеждаше до леглото, а тъм пък ни очакваше активен полов живот. „Докладът на Джанъс за сексуалното поведение“, обхванал 3 260 човека от територията на цялата страна, съобщава, че 53 процента от мъжете и 41 процента от жените на и над шейсет и петгодишна възраст се радвали на „разумноактивен“ полов живот.

Според доклада някои от предишните ангажименти — деца, работа и др. подобни — били намалели и любенето, макар и по-рядко, било не така забързано и носело по-голямо удоволствие. Както научаваме от специалистите, ако сексуалният ви живот е бил добър, няма причина да го прекъсвате заради напредналата си възраст, макар понякога да се налага да понамалите темпото. Налага се да бъде променен стереотипът в мисленето, че възрастните хора трябва да живеят без секс. Вярването, че възрастта намалява удоволствието от него, е мит. Спомнете си за Джесика и новия й любовник!

Според лекарите по-големият брой години може да доведе до намаляване на сексуалните интерес и реакции. При жените може да се появи липса на желание, сухота и болка. Възможно е мъжете да изгубят способността си да получават ерекция или да я задържат. Представителите и на двата пола може да срещнат трудност или изобщо да не могат да достигнат оргазъм. Лекарите и медикаментите обаче са за това, за да ви помогнат в подобни ситуации. Съществуват още всевъзможни психиатри, психотерапевти, сексолози и психоаналитици, които могат да се справят със смущаващите ви сексуални проблеми — като се започне със страха от импотентност и се стигне до липсата на самоувереност и изопачен телесен имидж.

Сега, когато Фил, Сали Джеси, Джералдо, Опра и други водещи на телевизионни предавания отвориха вратите за разговори, посветени на секса, ние започнахме да се обръщаме по-смело за помощ по тези проблеми. Най-големият проблем обаче си остава; макар да

наблюдаваме телевизионните дискусии по тези въпроси, все още ни е трудно да обсъждаме собствените си сексуални проблеми с нашия лекар. Не искам да кажа, че трябва да слисваме своя терапевт, но ми се ще по-голям брой сред тях да повдигат тази тема; така ще бъде много по-лесно да потърсим помощта им.

Дадените в последната глава коментари на представителки на дискусионните групи — всички те съвременни, интелигентни, образовани — са тъжно доказателство за това, колко много жени прекарват живота си в „безмълвно отчаяние“. И като тях има безброй, независимо от професията, начина на живот и района в страната, който обитават. Знам това, защото съм разговаряла с хиляди жени: медицински сестри, бавачки, сервитьорки, готвачки, адвокатки, архитектки и лекарки с всевъзможни специалности. Изследванията, въпросниците, интервютата и разговорите обхващат широк спектър американки. Да се върнем за момент на Сали и Дон от Първа глава и да си спомним за усилията, които тя трябваше да положи, за да получи помощ за своите сексуални проблеми, и колко против помощта за своите собствени проблеми бе Дон. Според доктор Рейми, неприятностите в тази област на живота се понасят още по-тежко от мъжете. Жените, както обясни тя, могат да се откажат от своята сексуалност и да запазят женствеността си. За нещастие обществото е накарало силната половинка на света да повярва, че цялата им мъжественост е съсредоточена и се съдържа в четиринайсет до осемнайсет сантиметра от тяхната анатомия. Ако те чувстват нещата по този начин, за тях е истинско мъчение, когато нещо не е наред.

42. Изгубих напълно сексуалното си желание. Каква е ползата от двойното хормонално лечение — с естроген и тестостерон?

Ползата може да бъде огромна. За някои жени е достатъчно съвсем малко количество тестостерон, за да възвърнат отиващото си сексуално желание. Някои жени, прекарали критическата възраст, споделят, че са почувствали истински взрив с „Estratest“ или с някое от другите, приемани през устата лекарства, като например „Premarin“ с метилтестостерон, който представлява комбинация от естроген и тестостерон. Лекари предлагат да се започва постепенно, със съвсем малки дози, за да се види как ви се отразява тестостеронът. Доктор Ханна Лисбона, моята гинеколожка в Кливланд, съветва да опитате

комбинираните таблетки в продължение на около трийсет дни. Този период е достатъчен, за да видите как ще ви подействат и дали ще се появят някои от нежеланите странични ефекти. След това дозата може да бъде съобразена конкретно с вашия организъм. Според доктор Рейми само жените, които приемат естроген, могат да помислят да вземат и тестостерон, тъй като именно първият ще ги защити от каквито и да било неприятни промени, причинени от втория.

Една проверка на общественото мнение на „Галъп“ от 1993 г., обхванала 705 жени, откри, че 71 процента от тях не отбелязвали никаква промяна в интереса си към секса след менопаузата. Доктор Рейми информира за намаляване на интереса към секса у 30 процента от преминалите през критическата възраст жени. Друго изследване на „Галъп“ на 833 жени между четирийсет и пет и шейсетгодишна възраст, спонсорирано от Североамериканското общество, занимаващо се с проблемите на менопаузата, имаше за цел да провери доколко интервюираните са запознати с особеностите на менопаузата и какви са преживяванията им през този период. От него става ясно, че едва 16 процента от запитаните са чували нещо за комбинираното естрогенно/ андрогенно лечение; този факт говори красноречиво, че лекарите не са запознавали своите пациентки с всички възможности, които им предлага съвременната медицина. Според Айзак Шиф, доктор по медицина, директор на гинекологичното отделение в Масачузетската болница и бивш президент на Североамериканското общество, занимаващо се с проблемите на менопаузата, „много жени се смущават да обсъждат интимните си тревоги със своите лекари, особено когато става дума за сексуалността и емоционалните проблеми.“ Не е ли вече време лекарите да ни помогнат да извлечем най-доброто от себе си? Ако те не повдигнат тези важни за нас въпроси, може би тогава е по-добре да вземем инициативата в свои ръце и да зададем сами нужните въпроси!

43. Лечението с тестостерон одобрено ли е от Комисията по храните и лекарствата?

Според доктор Тед Куигли, Комисията по храните и лекарствата / КХЛ/ е одобрила употребата на тестостерона за лечение на хора с ниско ниво на тестостерон в кръвта. КХЛ постановява следното: „Нямаме одобрени лекарства за увеличаване на либидото при жените.

«Estratest» е изключение отпреди 1962 г. или поне отпреди 70-те години; именно затова и присъства без научни данни.“ Някои от другите медикаменти, като например „Premarin“ с метилтестостерон, понякога се предписват за подобряване на либидото, но те се използват „извън етикета“, т.е., не се използват за това, за което са посочени или одобрени.

44. Аз съм на петдесет години и съм секси. Партньорът ми е мързелив. Възможно ли е някои здравословни проблеми или болести у мъжете да причинят сексуални увреждания?

Възможно е. Списъкът е дълъг. Диабетът и втвърдяването на артериите могат да се отразят зле върху половата активност; подобен е ефектът на много лекарства, каквито са например приеманите при високо кръвно налягане, стрес и депресия. Възпаленията на простатата и пикочните пътища също могат да породят въпросните проблеми. Може би съпругът ви се намира насред т. нар. криза на средната възраст, свързана с работата или някой друг аспект на неговия живот и е причина за умората му; или пък е притеснен, тъй като не е сигурен в способността си да получи и задържи ерекция. Други психологически проблеми, дори стрес от семеен характер, могат да превърнат секса в лукс, който той не смее да си позволи. Предлагам първо да се подложи на пълен медицински преглед и след като се изключи вероятността причината да е от здравословен характер, да се посъветвате с вашия лекар как бихте могли да си върнете сексуалната близост. Ако вашият партньор се смущава да повдигне въпроса за половите си проблеми пред лекаря, предложете му да напише какво желае да научи и буквално да го прочете пред лекаря. Това ще поведе разговора в желаната посока. Записването на въпросите за сексуалността е добра идея и за жените, на които също им е неудобно да повдигнат темата.

Този период от живота ни е време за общуване, разбиране и подробен медицински преглед. Ако партньорът ви се интересува от тестостероновата терапия, той може да обсъди този спорен въпрос със своя лекар, да се запознае с фактите и да прецени риска и ползата. Това е вашият момент да бъдете информирана, търпелива и полезна.

45. Лечението с тестостерон увеличава ли риска от болести на сърдечносъдовата система?

Да, увеличава го и доктор Естел Рейми обяснява този факт така: „Да се върнем към правилото в ендокринологията: ако в кръвта ви циркулира достатъчно количество хормони и добавите още малко, няма да получите кой знае какъв ефект. Ако количеството им обаче е малко и вие добавите още малко, тогава резултатът е забележим. Така че, ако жените нямат изобщо или само малко тестостерон и получат отвън малка доза, те ще се почувстват по-добре, с по-голям интерес към секса. Но това трябва да се прави само с уговорката, че ще приемат също така и естроген, който да ги защитава. В противен случай те си подготвят сърдечни проблеми след време. Колкото до мъжете, ако нивото им на тестостерон е предостатъчно и въпреки това им предпишете още малко от него, ефектът ще бъде същият, като да завиете мъртвец с електрически чаршаф — нищо! В такъв случай, за да имате резултат, ще трябва да им дадете голямо количество. А това е опасно! Тестостеронът е андроген и проблемът с андрогените е, че те оказват много силен ефект върху всички телесни тъкани, в това число кръвоносните съдове и сърцето. Именно затова мъжете умират по-рано от жените. Ако дадете повече тестостерон на един мъж означава да увеличите риска да умре от болест на сърцето. Възможно е също така да се отрази зле и на черния дроб.“ Дали да започнете или не лечение с тестостерон е тема, която трябва да обсъдите с вашия лекар. В „Нов доклад за секса“ на института Кинси доктор Джун Райниш пише: „… според съвременните медицински схващания няма смисъл да се предписва тестостерон на един мъж, освен ако нивото в кръвта му не е изключително ниско; само в такъв случай лечението ще доведе до положителни резултати, а не до отрицателни странични ефекти върху умственото и физическото му здравословно състояние.“ Очевидно е много важно мъжете да са останали с малка част от нормалното си количество тестостерон, преди да започнат да го приемат, и то при положение, че лечението се следи внимателно. Мъж или жена, вече прекарал сърдечно заболяване или в чийто род сърцето е „слаб“ орган, не трябва да се кандидатира за тестостеронова терапия. Сега се правят нови изследвания. Доктор Куигли казва, че работата с хормоналната терапия трябва да става бавно. Настройката трябва да бъде фина — по един хормон на един прием. Вижте Трийсет и пети въпрос и поговорете с вашия лекар.

46. Какво представляват вагиналните овлажнители?

Съществува богат асортимент от водоразтворими препарати, които могат да подобряват вагиналната лубрикация, някои от които вече споменавах /„Gyne-Moistrin“, „Replens“, „Astroglide“/. Те се намират без проблем и жените споделят с мен, че са много ефикасни. Някои ги използват всекидневно, други — два-три пъти седмично. Много жени прибягват и до тях, когато лечението с естроген не възвръща до нужното ниво вагиналното им овлажняване. Много лекари обаче ме уверяват, че това не е нужно и че може би тези жени би трябвало да обсъдят със своя лекар възможността да увеличат дозировката или да променят формата на приемания от тях естроген. Така или иначе, ако имате вагинални проблеми като сухота или сърбеж и сте се прегледали, за да се уверите, че сте здрава, тогава тези овлажнители могат да се превърнат в истинска благословия за вас. Ако е възможно, увеличете половата си активност — това също ще ви помогне много.

47. Помагат ли секси видеозаписите и каква е разликата между порнография и еротика?

Сблъсквам се много често с този въпрос по време на разговорите след семинарите и на адресираните към мен бележки на гърба на въпросниците. За да получа възможно най-добър отговор, аз се обърнах към „Книга за секса, обучението и лечението“ на Американската асоциация на преподавателите по въпросите на секса и сексолозите, том 19, 1993, и към едно изследване на Ричард М. Сандърс, бакалавър на изкуствата, и Питър Дж. Нос, доктор по философия, чиято цел бе изучаване разликата в ефекта, ако има такава, върху мъжката и женска сексуална идентичност, поведение, отношения и стойностна система, когато гледат еротичен и порнографски видеофилм.

Беше отбелязано, че по-раншните изследвания на еротични и порнографски материали показали „противоречиви“ резултати. Според някои порнографията предизвиквала антисоциално поведение; според други откровените сексуални материали можели да имат „положителен ефект върху поведението и взаимоотношенията.“ В един по-ранен труд на М. Яфе „Коментар върху съвременните тенденции в сексуалната терапия“ /издаден в Бат, Англия/ се споменава, че работилите вече в

тази област изследователи У. К. Уилсън, Дж. Х. Гагнън и У. Саймън, открили следното: „подробните сексуални материали имат своето определено място… в сексуалното обучение и терапия и… играят положителна роля в предотвратяването на сексуални проблеми.“ Интересно е да се отбележи, че през 1980 г. водещата феминистка Глория Стайнем бе една от първите, която разграничи порнографията от еротиката, като определи първата като „лишена от човешки качества и груба“ и „нямаща почти нищо общо със секса, а с насилието и подчиняването на чужда воля“, а втората като „взаимно приятно сексуално изразяване между двама, които имат достатъчно власт да бъдат тук по собствена воля“.

В своето изследване, при което са използвани свободно пускани на пазара видеозаписи, Сандърс и Нос стигат до извода, че еротичните филмови откъси предизвикват много по-разнообразни емоционални реакции от порнографските. Според участниците в изследването порнографските филми действали по-деградиращо и унизяващо и в резултат имали общ отрицателен ефект върху тях. Затова пък еротичните филми можели да съдействат за получаване на сексуално удоволствие.

48. Как да създам подходяща атмосфера за добър секс?

Поставянето на секси сценарий може да започне още по време на закуска. Подхващането на интимен разговор над чаша капучино и кроасани край украсената с букетче виолетки маса може да създаде атмосфера на близост и чувственост още в началото на деня. Елиминирайте спорните теми и излейте един към друг изпълнени с любов мисли. Цветята, хубавият парфюм, уютният огън, интересната книга или списание, пасажи от които може да прочетете на своя партньор, и слушането на обичана и от двама ви музика могат да превърнат деня във време за любов. Ако е възможно, се уверете, че останалите обитатели на къщата са навън. Изключете телефона, не обръщайте внимание на звънеца на входната врата, напълнете ваната с пяна и се потопете заедно или се масажирайте един друг с уханни масла. Секси атмосферата ще създаде онова, което оказва ефект и върху двама ви. Познавам жена, която се чувства секси само в дантелен черен пенюар; друга пък се възбужда в широка тениска с избродиран отпред надпис „Теди биър’с пикник“. Една от

интервюираните се запалва, когато партньорът й носи черни слипове; друга пък се впечатлява от полупрозрачни спортни гащета. Създаването на сексуална атмосфера е нещо, за което можете да дадете пълна свобода на въображението си. Ако все още не сте опитвали да създадете секси сцена, опитайте. Може да ви се стори особено възбуждащо!

49. Как да се мисля за секси, когато не се чувствам секси?

Не забравяйте, че сексуалното желание е продукт на мозъка, на тялото и на нашите хормони. Всъщност мозъкът е най-изисканият ни полов орган! Трябва да отделите време, за да разберете защо не се възприемате секси. Дебела ли се чувствате? Включете се в някоя хубава спортна програма и позволете на ендорфините — хормони, които се отделят при спортуване, да работят за вас. Те могат да подобрят настроението ви, докато вие опитвате да свалите килограмите си. Ограничете мазнините в диетата си. Изключително мощно е усещането, че контролираш нещата. Грозна ли се чувствате? Направете си нова прическа, която ви отива, маникюр или педикюр, идете на козметик, променете начина си на гримиране или си купете, измислете или ушийте нов тоалет. Направете си списък на онова, което някога ви е помагало да се избавите от сексуалното си униние. И се заемете с това. Прочетете любовен роман, извадете еротичните видеоленти, направете си уханна вана с много пяна, препрочетете отговора на Четирийсет и осми въпрос и се забавлявайте.

50. Мислите ли, че влизането в ролята на секси сирена ще помогне за получаването на полова възбуда?

Това помага при някои хора. Ако вие сте сред тях, тогава го правете. Понякога вашето най-секси бельо, прилепналата към тялото черна рокля, обувките с най-високите токове, вдигнатата нагоре коса и прилежното гримиране могат да подействат като тоник. Или пък се обличайте според любимата си фантазия — като се започне от прислужница и се стигне до гола нимфа, обвита само с прозрачни шалове, преливащи с всички цветове на дъгата. Няма нищо нередно в това да се обличате според желаната от вас роля, стига това да ви харесва и да предизвиква желания ефект у вашия партньор. Анджи, член на нашата дискусионна група, се среща с женен мъж, който от

време на време я моли да сложи заради него черен колан и високи токове. „Щом отпуснатото ми тяло на средна възраст му харесва така — заяви тя, — аз нямам нищо против, стига да не ме кара да го правя прекалено често.“

51. Фантазирам много. Нормално ли е това?

Казват, че 90 процента от нашата сексуалност е в главата ни. Следователно образите в нашия мозък играят жизнено важна роля за нашата сексуална възбуда и за получаването на наслада от сексуалните ни преживявания. В такъв случай сексуалните фантазии вероятно са разпространени сред всички. Женските фантазии могат да бъдат по-романтични, но понякога са също така диви и необуздани. Напълно възможно е фантазиите да бъдат нормална и прекрасна част от сексуалния ни живот. Получава се проблем, само когато фантазиите ни станат обществено неприемливи и ние се опитваме да ги претворяваме в действителността. По този начин можем да си навлечем големи неприятности. Както става с децата, нашите фантазии са способни да ни учат как чрез компромиси да разрешаваме проблеми или да се справяме с неприятни за нас ситуации; това може да ни помага през целия ни живот. В книгата си „Сексът не е проста работа“ доктор Стивън Ливайн пише, че „сексуалните фантазии у жените с потиснат оргазъм са особено интересни, защото дават ключ към онова, което ги възбужда и източника на онова, което ги потиска. Някои теми се появяват в човешките фантазии десетилетие след десетилетие и изглеждат абсолютно необходими за получаването на оргазъм.“ Фантазиите могат да задоволят нашите желания, да успокоят страховете ни и да ни доставят удовлетворение, като ни дават възможност да превръщаме нещата и хората — дори нашия партньор — в онова, което искаме. Това е нашата частна територия!

„Желанието е осъзнат апетит.“

Барух Спиноза
„Размисли и максими“,
Философски речник

Въпроси към вас:

1. Усещате ли отслабване на либидото си?

2. Опитвали ли сте се да създадете сценарий, създаващ предпоставки за секс, който носи удовлетворение?

3. Често ли фантазирате?

4. Можете ли да накарате своите фантазии да работят за вас, докато правите секс, независимо дали с партньор или сама?

5. Споделяте ли своите фантазии с партньора си; те възбуждат ли и двама ви?

СЕДМА ГЛАВА
ЗАЩО ПРОСТО НЕ ПОГОВОРИМ ЗА ТОВА? ПОДОБРЯВАНЕ НА СЕКСУАЛНОТО ОБЩУВАНЕ

Сексуалните желания, нужди и промени са все още тема-табу за много хора. Трудно е да се говори за тях и ако не сте свикнали да обсъждате секса с вашия партньор, освен от табуто, ще бъдете обременени и от още нещо — страха да не кажете нещо, което да го охлади. Бестселърът на Дебора Танън „Ти просто не разбираш“ се радва на такъв успех, защото тя ни обяснява как той чува онова, което му казвате и обратно.

Добър пример за отношенията между половете е случаят, в който тя пита многократно: „Обичаш ли ме?“, а той отвръща: „Ожених се за теб, нали?“. Това не е желаният от нея отговор; тя не пита за това. Необходимо й е уверение с по-конкретни думи. Ами жената, която мечтае за много целувки и ласки в един изпълнен с любов полов акт, в синхрон с по-дългото време, което й е нужно, за да се възбуди. Тя обаче не може да обсъди това със своя партньор по начин, който да не звучи критично към него. Ако искате да се радвате на най-добрия възможен секс, с вашия партньор ще трябва първо да се научите да комуникирате по най-добрия начин! Доктор Райниш нарича общуването „най-силния афродизиак… най-добрия овлажнител!“

Кейт, Уилма и Мери мислят, че сексуалната комуникация в една лесбийска връзка може да бъде по-лесна, тъй като подобна връзка още от самото си начало се радва на по-добро общуване, което продължава и по-нататък в нейното развитие. Веднъж Анджи сподели пред нашата дискусионна група как разбила третия си брак. Обясни, че двамата със съпруга й имали различен произход, различни цели и различни нужди и просто нямало начин подобен брак да просъществува; обаче обичала секса с него. Една вечер изпитала фантастичен оргазъм, след което

казала: „Нима само това е за нас?“ Той си приготвил багажа и след два дни си отишъл. „Това вероятно беше добре — продължи Анджи, — макар да съм изненадана, че го казах, защото когато мисля за чукане, обикновено не мисля за любов. Между двете има огромна разлика и доброто чукане само по себе си не е достатъчно да поддържа една дълготрайна връзка, струва ми се.“

Кейси, омъжена от деветнайсет години за втория си съпруг и един от най-консервативните членове на групата, повдигна темата за любовта в отговор на коментара на Анджи. „Какво означава любовта за вас?“ — обърна се към групата тя.

Анджи отвърна незабавно. „Не вярвам, че повечето хора знаят какво значи любов. Искаш ли да знаеш какво означава тази дума за мен? Тя означава, че аз съм на първо място за този мъж; искам, ако той казва, че ме обича, това да означава, че разбира моите апетити, каквито и да са те.“

„Няма ли да е още по-добре, ако той просто има желание да разбере тези апетити? — възпротиви се Кейси. — Не мисля, че който и да било мъж може да разбере онова, което е наистина от значение за нас.“

Включихме се всички, опитвайки се да определим любовта, само за да си дадем сметка, че всяка една даваше различна дефиниция. Маги се питаше дали мъжете изобщо искат да живеят с някого, да поддържат каквато и да било връзка. Пола искаше партньорът ѝ да не обръща внимание на никого другиго, освен на нея самата. Анджи рече, че може би нейният бивш я обичал, доколкото можел; призна, че според нея тя също го обичала, но тогава все още нямала понятие какво всъщност представлява любовта.

Спорът продължаваше, някои бяха порядъчно развълнувани, когато спокойната, отличаваща се с ясна мисъл Дани предложи определение, което всички можехме да приемем: „Когато се омъжих, унитарианският пастор[1] определи любовта като «активно доброжелателство, активна добра воля».“

До една бяхме поразени. Замълчахме. След което се лепнахме към нейната дефиниция и я заобсъждахме; бяхме на едно мнение с нея, че човекът, който ни обича и когото обсипваме щедро с любовта си, е нашият най-добър приятел.

Изследванията в областта на секса потвърждават откритието на нашата група. Въпросникът изискваше от участничките да попълнят осемте най-важни качества в една връзка, като ги подредят по значимост. Любовта биеше недвусмислено всички други, като заемаше 47 процента от първите места. Качествата, оценени като второ и трето по стойност, бяха приятелство /21 процента/ и другарство /18 процента/. Следваха емоционално удовлетворение /12 процента/, секс /6.5 процента/, романтика /3 процента/ и страст и финансова сигурност с по 0.5 процента.

В изследването подобни качества като приятелство и другарство бяха отбелязани поотделно, за да могат да позволят различия в интерпретацията на тези думи. Ако понятието за приятелство и другарство се смесваше, тогава сборът щеше почти да се изравни с любовта и да потвърди определението на проповедника, което се бе понравило на всички ни.

Никак не е лесно да се говори за любовта, но разговорите за секса са дори още по-трудни. Помислете за своя партньор като за човек, чиято мъжественост е концентрирана в пениса му, и тогава опитайте да му кажете, че нещо, което прави, не ви се нрави. Много е трудно, но ако желаете да поставите добри основи за добър секс, това е вашият шанс. Маги, една от вдовиците в нашата дискусионна група заяви, че настоящият й любовник, с когото живеят заедно, е най-добрият й приятел. „Най-после! Мога да му кажа всичко, което искам, и той може да стори същото. Той е отворен към мен, той е сигурен. Има зад гърба си два неуспешни брака, лекува се от алкохолизъм и е верен член на «Анонимните алкохолици»[2]. Страдал е доста и оценява високо и мен, и нашата връзка.“

Кони изказа буйно несъгласието си. „Не е толкова просто! Мисля, че всичко зависи от това какво семейство сме имали. Ако излизате от него с ненакърнено самоуважение, тогава значи сте добре. В противен случай, докато всичко не дойде на мястото си, няма да узнаете какво значи любов и със сигурност няма да можете да общувате по въпроси от сексуално естество.“

Преди да погледнем на любовта като на активно доброжелателство, ние нямахме представа как да я определим, нито пък успяхме да създадем формула за общуването във връзка със сексуалните ни желания. Онова, за което най-после изразихме

съгласие, бе, че с известни усилия всеки от нас може да изгради своето самоуважение и да започне да обича сам себе си. Едва след като направим това, сме способни да обичаме и другите. Когато обичаме, бихме могли да общуваме с надежда, а не с гняв. Този тип комуникация, изпълнена с любов, ще ни даде възможност да се наслаждаваме и да бъдем задоволени по-пълно от половата си активност.

52. Как да обясня на своя партньор за нощните си изпотявания и безсънните нощи и нуждата ми да ме остави на мира в сексуално отношение?

Дайте на вашия партньор този отговор и го помолете да го прочете. Нощните изпотявания са близнакът на горещите вълни и могат да започнат дори още през трийсетте ви години, когато менструацията ви все още не е спряла. Дневни или нощни, те могат да бъдат жестоки за някои жени, да ги будят по няколко пъти нощем и да причиняват големи нарушения в живота им, особено в сексуалния.

В резултат на нощните изпотявания тялото ни става лепкаво, леглото се овлажнява, сънят ни е нарушен. А след това носим уморената си персона през многобройните дневни задължения, често с ужасни последствия. Тези симптоми на променящото се хормонално ниво са причинени от промяна в химията на мозъка; те засягат термостата в хипоталамуса, понижават телесната температура и карат кръвоносните съдове в кожата да се разширяват. Тогава започвате да се потите при опитите на вашето тяло да възстанови дейността на реостата си.

Облекчението от горещите вълни и нощните изпотявания обикновено идва с хормоналното лечение, ако матката ви е непокътната, или с лечение с естроген, ако матката ви е отстранена. Какво да правите, ако това не ви интересува или не можете да вземате хормони? В такъв случай опитайте с витамин „Е“. Той върши чудеса за много жени, отървава ги от горещите вълни и им позволява да спят. Започнете с 400 International Units /I.U./ сутрин и, ако е необходимо, добавете други 400 I.U. вечер, за да се преборите с тези изпотявания и горещи вълни; за по-сигурно обаче първо се консултирайте с вашия лекар. Опитайте също така билколечение и други алтернативни терапии.

Сега, след като вече сте обяснили на своя партньор, че понякога не ви е до „развихряне на страстите“, можете да опитате да се отървете от нощните изпотявания, да подобрите качеството на съня си и да подновите отново нажежения си сексуален живот.

53. Как да водя сексуален живот със съпруга си, когато имаме различни цели? Аз обичам да се сгуша до него, а той иска да кара по същество.

Нерядко жените желаят повече ласки и любовни докосвания от мъжете и някои дори споделят, че най-задоволяващият ги прелюд към съня за тях е да се сгушат с гръб към гърдите му /или обратно/ като лъжици и да се унесат, приспани от топлия му дъх в тила си и обгърнати от голото му тяло. Поза „лъжици“ обаче не се слави като едно от най-големите сексуални удоволствия за мъжете и дори той да се съгласи на подобно гушене като прелюд или епилог, за него главният текст си остава сношението или оралният секс, или кулминацията, с две думи — неговия оргазъм. Трябва да поговорите откровено за това, че обичате секса, но че също така обожавате понякога да притиснете голото си тяло до него без други последствия, освен уютно, приятно потъване в сън. През особено студената зима на 1994 г. в нощното шоу на Ен Би Си Джей Лено се пошегува: „В Минесота бе толкова студено, че мъжете наистина прегръщаха след секс!“

54. Какво да направя, за да разбере моят партньор сексуалните ми нужди?

Този въпрос се задава от жени на всички възрасти, но особено от онези на средна възраст, когато може да ни бъде нужно повече време да се възбудим, да се навлажним и да достигнем до оргазъм. Именно тук интимността навлиза във владение на изпълнената с любов връзка. Трябва да поговорите заедно за това как остаряват телата ни и какво бихме могли да направим, за да превърнем тези промени в положителни. Така например, ако ви е нужно по-дълго стимулиране, помолете. Ако ви е необходимо допълнително стимулиране — еротични филми, вибратор, дори „мръсни“ приказки, обсъдете го. Обяснете, че това не се дължи на него, а на промяната във вас. Знаете, че по времето, когато мъжът достигне четирийсетгодишна възраст, му

се е случило поне веднъж да не може да получи ерекция. Тогава ще бъде ваш ред да проявите разбиране и да намерите нови начини да го възбудите. По някое време от живота си може би сте успявали да симулирате сексуално удоволствие, макар че никой не би трябвало да прави подобно нещо, но в зрелостта си със сигурност няма да успеете да имитирате сексуална интимност. Това е моментът да си помогнете един на друг, за да можете и занапред да се радвате на задоволяващ ви сексуален живот.

Политиката на „оргазъм за всички“ изисква опити, грешки и комуникация. Ако съберете кураж да се заемете да обсъждате своите желания, трябва да се уверите, че думите ви не звучат като насочена срещу вашия партньор критика, а като обяснение на нуждите ви. Ако не успявате да изречете нужните слова, с леки охкания от удоволствие можете да му дадете да разбере кое ви е приятно. Или пък бихте могли лекичко да наместите ръката или устата му там, където желаете или пък да я натиснете, за да му дадете знак той също да увеличи натиска на свой ред. Много жени с подобен на вашия проблем използват вибратор като подготовка към секса и дори по време на предварителната любовна игра и след нея, за да си помогнат да получат оргазъм, докато партньорът им все още има ерекция. Запомнете — един от най-големите митове на всички времена е твърдението, че едновременният оргазъм е резултат на добрия секс. Едновременният оргазъм е рядкост.

55. Когато кихам или кашлям, понякога се подмокрям. Това ми се случва от време на време и при полов акт или оргазъм. Вече се страхувам да се отпусна и да се наслаждавам на секса. Толкова се смущавам, когато се случи такова нещо. Какво мога да направя?

Вие очевидно страдате от неспособност да задържате урина при натиск, при натоварване. Много жени мразят да говорят за това си състояние. За някои от тях то е дори табу! Трябва непременно да споделите това с вашия лекар. Неспособността за задържане представлява изпускане на урина при натиск върху пикочния мехур. Това става, когато мускулите на сфинктера на пикочния мехур отслабнат и не могат да задържат урината при натиск. Раждането, загубата на естроген и възрастта могат да разтегнат тези мускули и да отслабят способността им да задържат; в резултат е възможно

напрежението, причинено от спортуване, кихане, дори силен смях да причини неволно пропускане на урина. Не се стеснявайте да търсите помощ. Вие не сте единствена. Това е проблем за „40 процента от жените на и над шейсетгодишна възраст“, твърди Т. Франклин Уилямс, доктор по медицина, директор на Националния институт по остаряването в „Хелтлайн“, издание на Националния институт по здравеопазването. В повечето случаи неспособността за задържане на урина може да бъде контролирана и понякога — излекувана. Започнете да правите упражненията на Кегел — онези, при които отпускате и свивате тазовите мускули; те помагат за задържане на урината дори при натиск. На сфинктерите има естрогенни рецептори, така че лечението с хормони или само с естроген също би могло да ви помогне значително да облекчите този проблем. Съществуват и други процедури, и хирургически, и нехирургически, които също биха могли да донесат полза. Не страдайте и не проваляйте сексуалния си живот заради това. Вижте се с вашия гинеколог или с урулог. Много жени споделят с мен, че биха се чувствали много по-удобно, ако обсъждат този проблем с жена-урулог — нещо, което доскоро бе трудно осъществимо. Извършена е доста работа в тази област; вече се извършват някои интересни процедури, при които се слагат инжекции с колаген, за да се увеличи масата на пикочния канал. /През периодите, когато не водите полов живот и докато възвръщате формата си, винаги можете да прибегнете до помощта на „Attends“, „Depends“, „Serenity“ или „Poise“ или пък по-уплътнени пликчета, ако изпускате само по малко при спортуване./

56. Партньорът ми има сексуални проблеми, които се отразяват и на мен. Да му кажа ли?

Да, но внимавайте много как ще го сторите. Дори в най-интимните, изпълнени с любов връзки, разговорите за нарушенията в половите функции могат да се окажат опасни. Усещането за мъжественост на един мъж често се съдържа в изпълненията на неговия пенис. Ако някой път не успее да го вдигне според очакванията, бихте могли да му кажете, че това се случва от време на време на всеки мъж и не ви смущава. Трябва да знаете обаче, че него го смущава, и то много. Всичките прегръдки на света не биха могли да му помогнат; най-добре е да си поговорите откровено и да предложите

да отиде на преглед, за да се увери, че зад разочарованието му не се крие някаква здравословна причина. Опитайте се да го накарате да спомене този проблем пред лекаря и се надявайте, че лекарят ще се чувства достатъчно удобно, за да му предложи помощ. 57. Какво представлява импотентността?

„Импотентност“ е неточна дума. Буквално тя означава „безсилие“ и се използва предимно, когато се говори за мъжествеността и способността за съвокупление. Определя се като неспособност на мъжа да извърши полов акт. Получаването на ерекция, която изглежда проста телесна дейност, е всъщност изключително сложен процес. То изисква хармонично взаимодействие между мозъка, нервната система и кръвоснабдяването на пениса. Днес във все повече медицински кръгове „импотентност“ като диагностичен термин започва да се измества от „дисфункция на еригирането“. Това е може би по-точен подбор на думи.

58. Как да убедя партньора си да отиде на лекар, за да се консултира във връзка със своите проблеми?

С нежност. Може да започнете с обяснението, че след четиридесетте започват постепенни промени в сексуалните функции както при мъжете, така и при жените. Възможно е рефлекторните ни механизми да не са вече толкова силни, а хормоните — толкова многобройни. Сексуалните изменения могат да бъдат причинени също така от болести, психологични промени и други фактори и те всички трябва да бъдат проверени. Така например диабетът, високото кръвно налягане, някои лекарства, алкохолът, тютюнът, тревогите, напрежението и дори недостигът на някои хранителни елементи могат да изиграят значителна роля. Но, според доктор Робърт Бътлър, „Мъжете имат голямо его и, за нещастие, си падат по подвизите. Подходът им към сексуалноста е предимно количествен и често е много трудно да ги накараш да потърсят помощ.“ Възможно е да постигнете успех, ако помолите семейния си лекар или свещеник да помогнат или да окуражат партньора ви да поговори с един от тях. Единственото, което искате от него, е да се прегледа — защото го обичате.

59. Колко мъже са импотентни?

Импотентността е засегнала между десет и двайсет милиона американци; други десет милиона имат частично нарушаване на функциите. Това са резултатите, съобщени от специалисти от Националния институт по здравеопазването. Според свиканото през декември 1992 г. във Вашингтон, окръг Колумбия, заседание на Националния институт по здравеопазването, импотентността не е нежно неизбежна; освен това тя се лекува. С подходяща терапия мъжете могат да се наслаждават на сексуална активност през целия си живот. Лечението би трябвало да започне с изследване на цялото здравословно и сексуално минало на пациента. Умереност в храненето, в употребата на алкохол и прекратяване на пушенето могат също да помогнат. Най-скорошното и обширно изследване /на 1 709 мъже/ върху импотентността след изследването на Кинси е публикувано в „Дъ Ню Йорк Таймс“ /декември 1993 г./, само една година след заключението на заседанието на Националния институт по здравеопазване. Това изследване, обхванало жители на Масачузетс, дело на доктор Джон Б. Маккинли, директор на Ню Ингландския ииститут за изследвания, открива, че около половината мъже над четирийсетгодишна възраст изпитват различна степен на импотентност. От това регионално изследване може да се заключи, че деветнайсет милиона жители на Съединените щати на възраст между четирийсет и седемдесет години са или импотентни, или в определен период от живота си са имали този проблем. Импотентноста се проявява в различни форми и поради различни причини, и физиологични, и психологични. Сред тях са диабетът, хипертонията и сърдечносъдовите заболявания, както и приеманите лекарства. Психологическите причини са хиляди, като се започне от загубата на партньор и се стигне до загубата на работа, от някакъв скандал до притеснение за самия полов акт. Това е истинска детективска работа за вашия партньор и неговия лекар. Откъде да се започне? Вероятно от един подробен медицински преглед. Ако всичко е наред, тогава следва посещение при урулог, специалист по въпросите на импотентността, или при сексолог. Ъруин Голдстайн, професор по урология в бостонския Юнивърсити Скул ъф Медисин, разкрива пред „Лонджививити“ /февруари 1994 г./, че повечето случаи на възрастова импотентност са резултат от намаления приток на кръв към пениса. „Това е предимно проблем на проводимостта на кръвоносните съдове“

— каза той. Доктор Стенли Алтхоф, доцент по психология в урологията в Кейз Уестър Ризърв Юнивърсити Скул ъф Медисин и директор на Центъра за брачно и сексуално здраве обяснява, че повечето мъже се надяват да е така. „Мъжете идват при мен и казват: «Искам причината да е физиологическа», тъй като за тях това значи: «Няма да бъда опозорен, задето съм бил при някой специалист по мозъка или сексуален терапевт.»“ Според доктор Алтхоф мъжете предпочитат причината при тях да бъде от физиологическо естество, за да не трябва да влязат през вратата и да кажат: „Мисля, че нещо не е наред с общуването или с нашите отношения, или пък нещо не е наред още от детството ми и изглежда сега то търси начин да излезе на повърхността.“

60. Съпругът ми чул по радиото за пенисни вакууми. Какво представляват те?

Пенисният вакуум е остроумно устройство, което принуждава кръвта да нахлуе в пениса и по този начин той да еригира — или да достигне полутвърда ерекция — доста бързо. Той действа по следния начин: върху мекия пенис се поставя пластмасов цилиндър и след това въздухът се изсмуква от цилиндъра чрез пластмасова тръбичка, поставена във външния край на устройството, посредством помпичка, спринцовка или с уста. Така се създава вакуум, който на свой ред кара кръвта да нахлуе в пениса и по този начин да предизвика ерекция. След това в основата му се поставя нещо като турникет, гумена лента; тя задържа нахлулата кръв в камерата и позволява на ерекцията да продължи до двайсет-трийсет минути. След махането на турникета ерекцията спада. Макар процентът на успеваемост с това устройство да е висок, той има и някои неприятни страни като загуба на спонтанност, понижено качество на еякулацията и дори физическо неудобство. Съществуват също така захранвани от батерия и подобни на презерватив устройства. Те се купуват по лекарско предписание.

61. Какво представляват пенисните импланти?

Пенисните импланти започват да се използват през 70-те години. Съществуват два вида. Единият е надуваем; другият действа с пръчковидни форми, които се вкарват в пениса. Според доктор Джун М. Райниш, автор на „Нов доклад за секса на института «Кинси»“, и

двата типа имат своите предимства и слабости. Надуваемият имплант се прави от двойни силиконови цилиндри, които се вкарват в еректиращите части на пениса и се свързват чрез тръбички и помпичка с малък балон в корема. Когато мъжът задейства помпичката, висяща в скротума му /посредством ръчка или прекъсвач, в зависимост от типа имплант/, течността, намираща се в балона, нахлува в цилиндрите, изпълва ги и в резултат пенисът еригира. Когато ерекцията не е нужна повече, изключването изпраща течността обратно в балона. Надуваемият имплант е сравнително скъп и изисква оперативна намеса и хоспитализация, както и прекрасно операторско майсторство от страна на мъжа. Макар да се определя като най-близък до естественото получаване на ерекция, имплантът може да се развали и тогава се налага нова операция, за да бъде поправен. От друга страна, силиконовият имплант може да раздразни тъканите и, макар да е по-евтин от надуваемия и да се разваля рядко, може да затрудни един евентуален урологичен преглед и изследвания. Имплантите могат да причинят инфекции. От силиконовите импланти могат да се отделят частици и да попаднат в лимфните възли. Това е причината урлозите да не ги препоръчват охотно, тъй като засега не се знае какви могат да бъдат последствията от подобна миграция след един по-дълъг период от време, макар до момента клинично да не са открити никакви проблеми от нея. Тъй като имплантите разрушават окончателно всякаква естествена способност за ерекция, те би трябвало да се използват само в краен случай, като последна възможност.

62. Какво представляват пенисните инжекции? Действат ли добре?

Пенисните инжекции са сравнително нови и се смятат за безопасни, макар да са забелязани някои отрицателни странични ефекти като прекалено дълго продължаваща ерекция или сърбеж и образуване на коричка на мястото на инжектирането. При тази процедура в пениса се инжектира съдоактивиращо лекарство, обикновено папаверин или фентоламин, или простагландин Е. Медикаментът разширява кръвоносните съдове на пениса и в резултат те се изпълват с кръв. Ерекцията се получава след петнайсет-двайсет, понякога и по-малко минути и може да продължи един час. Изследванията в тази област продължават. Най-голямата спънка пред

този метод е нежеланието на повечето мъже да си правят сами инжекцията. Съвременната медицина предлага още доста нови помощни лечения. Миноксидиловият крем, прилаган локално, и лекарството от азотен окис изглеждат особено обещаващи.

63. Какво представлява нарушаването на половите функции?

Терминът „нарушаване на функциите“ се използва в медицинската терминология, за да изобрази намалено, разстроено или ненормално функциониране на даден орган. Нарушаването на половите функции означава, че има някакви проблеми от физическо, социално или психологическо естество в начина, по който функционираме в сексуалните аспекти на живота.

64. Какви терапии биха могли да подобрят сексуалния ни живот?

След като проверите здравословното си състояние при вашия интернист или домашен лекар, за да изключите евентуалните причини от физиологично естество, като следваща стъпка бихте могли да потърсите помощта на подходящ специалист, занимаващ се с проблемите на секса. А може би търсите сексолог или съветник по проблемите на брака? Ако успявате да разговаряте без особени затруднения по тези въпроси, бихте могли да помолите личния си лекар или свещеника да ви препоръчат някого. Можете да се обърнете със същата молба и към роднини, приятели или колеги, тъй като е възможно те вече да са имали подобни проблеми и да познават такъв специалист. Бихте могли да се обърнете за помощ и към местния здравен център, медицинско училище или студентска болница.

65. Сексуалните способности на съпруга ми намаляха, но той не желае да разговаря с мен по този въпрос. Какви болести се свързват с импотентността?

Импотентността може да бъде свързана с диабет, простатни възпаления, инфекции на пикочните пътища, някои лекарства за високо кръвно налягане и много транквиланти и медикаменти за борба със стреса, както и други физически неразположения и заболявания. Списъкът е порядъчно дълъг, затова е много важно да заведете съпруга си при лекар, за да му направят пълни медицински изследвания.

66. Какво друго бих могла да сторя, за да помогна на партньора си и на мен самата да се наслаждаваме повече на сексуалния си живот?

Общувайте колкото се може повече. Разговорите за секса не са никак лесни за някои хора, но са много важни. Всеки един трябва да знае какво изпитва другия, какво е отношението му към секса, на кое място го нарежда в своя списък от любими занимания, кое му харесва, какво се е променило и кое го възпламенява. Кое привлича интереса ви и предизвиква навлажняването? Кое го кара да получи ерекция? Прекалено много измежду нас спокойно оставят сексуалните ни интереси и способности да изтичат, вместо да поговорят за онова, което се променя в нас и което желаем.

> „Самоизявата трябва да премине в общуване за пълното си осъществяване.“
>
> Пърл С. Бък
> в „Последната дума“

Въпроси към вас:

1. Изпитвате ли неудобство, когато обсъждате сексуалните си нужди и желания с вашия партньор?

2. Двамата с партньора си разбирате ли се един друг и успокоявате ли се, когато нещо в живота ви, в това число и сексът, не върви точно така, както ви се иска?

3. Проблем ли е за вас неспособността за задържане на урина при натиск?

4. Импотентността представлява ли проблем в сексуалните ви отношения?

5. Опитвали ли сте да се възбуждате с еротични филми, вибратор или с „мръсни“ приказки?

---

[1] Унитарианство — течение в християнската църква, което отхвърля доктрината за Светата троица и вярва, че Бог е една личност. — Б. пр. ↑

[2] Американска организация, създадена с цел взаимно подпомагане и лечение на алкохолици — Б. пр. ↑

ОСМА ГЛАВА
КАК ДА СЛОЖА РЕД В СЕКСУАЛНИТЕ СИ ДЕЛА?

Всички жени, които съм интервюирала, имаха различна представа за сексуалните си желания и за онова, което би ги накарало да се чувстват пълноценни. Някои, като Дани, искаха случайни полови връзки, изпълнени с вълнение и страст, но без никакви ангажименти или дълготрайност. Желанието й бе просто да се порадва на добър секс с готин мъж и след това да продължи независимия си живот. Все пак сподели, че не би имала нищо против да намери някой мъжествен, интелигентен спътник, който да носи багажа й. „Точно така съм устроена аз — обясни Дани. — Вече не е нужно да се сърдя или да се притеснявам за нечия чужда преценка на моята особа. Мисля, че подобен, лишен от притеснения и ограничения избор е възможен, след като човек развие личност, в която се чувства удобно.“

Джесика търси любов, любов и страст, любов и мъка. Наслаждава се на любовта, когато е при нея, и страда за нея по време на дългите интервали между срещите. Но не би искала да бъде другояче. „Чувствам се толкова неудобно с познанията си за секса, колкото с разбирането си за инвестиране. Господ да е на помощ на мъжете, в които се влюбя. Мога да ги подлудя, защото съм толкова несигурна.“

Анджи не би заменила своята свобода за нищо на света, желае секса заради самия него и иска малко помощ за своите сметки. Нищо повече. Твърди, че когато става дума за секс, под слънцето няма нищо ново. „На този етап от живота не ми е необходимо да бъда оценявана от някой мъж.“

Сали желае сексуалният й живот с Дон да продължава такъв, какъвто е бил винаги. Иска да вижда осъществено разбирането й за близост чрез брак, секс, любов и интимност и се бори, за да го задържи.

Кейт желае животът й с Мери да се радва на възможно най-добър секс сега, след като най-после е разбрала какво може да даде добрият секс и тя го желае в контекста на една здрава, дълготрайна връзка.

„Някои жени са щастливи, че са приключили със секса. Той не им е доставял особено удоволствие — обади се Нанси. — Може и да не се съгласите, но мисля, че най-силното ни полово желание е по времето, когато можем да се възпроизвеждаме.“

„Биологията играе водеща роля — добави Дани. — Както казват, след като родим децата си, все едно че вече сме мъртви за нашия вид.“

„На тази възраст ще бъда много доволна просто да имам добри приятели“ — призна Кейси.

„Приятели имам много; онова, което ми трябва, е любовник“ — обяви Алекс.

„Моята майка ме бе посъветвала да си намеря любовник, когато стана на трийсет. На четирийсет и шестгодишна възраст, когато имах семейни проблеми, приятелят психиатър, към когото се обърнах за помощ, ми препоръча да си намеря любовник. Но когато след време отидох пак при него и му съобщих, че вече си имам любовник, той заяви: «О, не, не си го направила! Имах предвид любовникът да бъда аз»“ — каза Анджи.

„Колко непрофесионално!“ — възкликна в хор почти цялата група.

Нима отговорът е в извънбрачните връзки? Шиър Хайт съобщава, че 75 процента от омъжените в продължение на повече от пет години жени имат извънбрачна връзка. Книгата й „Докладът на Хайт“ е написана през 1976 г. Само четиринайсет години по-късно, през 1990 г., Институтът „Кинси“ за изследвания по въпросите на секса, намалява тази цифра до по-малко от половината. Според института 29 процента от омъжените жени изневеряват /докато процентът за женените мъже е 37/. Лекарите Джанъс съобщават през 1993 г., че всяка четвърта жена и всеки трети мъж имат извънбрачни връзки. Дали сега, във времето на СПИН-а тази цифра ще продължи да намалява? На семинара на Американ Ентърпрайз Институт през октомври 1993 г., изследователят Том У. Смит от Националния център за изследване на общественото мнение в Чикагския университет отбелязва, в резултат на изследването си върху 1 400 човека: 13 процента от жените и 21 процента от мъжете признават, че са имали

любовници. Смит, чиито изследвания са в противоречие с по-ранните доклади, добавя, че едва три до четири процента от съпругите и съпрузите правят секс извън брака. Дали този факт не се дължи на все по-широкото разпространение на СПИН и други, предавани по полов път болести? През 1994 г. в книгата си „Хетеросексуалност“ Мастърс, Джонсън и Колодни ни уведомяват, че „извънбрачният секс не е изчезнал през 90-те години“. В същото време докладът на екипа на проведеното в Чикаго изследване в края на 1994 г., публикуван в „Обществената организация на сексуалността“ съобщава, че в по-голямата си част американците са моногамни. Дори експертите не са стигнали до съгласие.

67. Много омъжени жени ли имат любовници?

Както обясних по-горе, изглежда отговорът на този въпрос зависи от това, на кое изследване вярвате. В „Доклада на Джанъс за сексуалното поведение“, 1993 г., лекарите отбелязват: „Едно десетилетие след първото ни изследване откриваме, че верността в брака започва да се цени по-високо; както изглежда, сред американците е настъпила доста голяма промяна по този въпрос.“ Според лекарите Джанъс това не се дължи на факта, че верността е станала по-модерна, нито пък на опасността, съпровождаща размяната на телесни течности, а по-скоро на следното: „бракът като институция и обвързване между двама съпрузи вече се цени по-високо.“ Когато докладва за изследване на сексуалното поведение на 18 876 човека на възраст между шестнайсет и петдесет и девет години, проведено в Англия между 1990–1991 г., „Дъ Ню Йорк Таймс“ /1 февруари 1994 г./ отбелязва, че резултатите изненадали дори ръководителя на изследването Кей Уелингс, медицински социолог в Лондонското училище по хигиена и тропическа медицина. А резултатите показвали, че мнозинството от тези хора практикували моногамия. Изглежда Америка и Англия са на едно мнение.

68. Сексът с нов партньор вече е единственото, което може да ме възбуди. Проява на егоизъм ли е да търся удоволствие извън брака?

В Седма глава подчертах, че общуването с партньор е изключително важно за увеличаване на сексуалното удоволствие. Преди да тръгнете да го дирите навън, което може да се окаже опасно

за вашите взаимоотношения и за вашето здраве, предлагам да опитате да подобрите секса с вашия съпруг. Поговорете с него. По-добре се обърнете към сексолог, вместо да търсите секс извън брака. Изследванията, които проведох, показаха, че само три процента от запитаните поддържаха в момента извънбрачна връзка. Много от интервюираните от мен жени намират, че един нов мъж би могъл да бъде възбуждащ, но с право настояват човек да бъде предпазлив и да практикува безопасен секс. Много жени споделиха, че са открили задоволството от секса в „отворения брак“ на 70-те години, но сега са много по-благоразумни в действията си. Една секси брюнетка каза, че когато се изплашила достатъчно, направила опит да поговори със своя партньор за сексуалните им проблеми. Била шокирана и щастлива, когато той се съгласил да отидат да се консултират с психотерапевт по семейни въпроси. Неотдавна тя ми се обади и ми каза, че сега се радвала на вълнуващ секс в рамките на брака; споделила със съпруга си, че половият им живот станал скучен и че би искала той да го разнообрази с избора на необичайни места и начини за правене на любов. „Така например — обясни тя, — бях в пералното помещение; той се приближи, повдигна ме, постави ме на вибриращата сушилня и започна да ме разсъблича и целува. Беше страхотно! Дотогава нямаше да се осмелим да направим подобно нещо, тъй като всеки от нас се опасяваше да не възмути другия с неортодоксалното си поведение. Жалко, че не съм разбрала по-рано за възможността да бъда откровена за сексуалните си желания. Щом веднъж започнахме да се стремим към една и съща цел, сексуалният ни живот стана такъв, че от него не можеше да се иска нищо повече.“ Съвместното изработване на стил за успешен секс може да се окаже най-висша форма на преговори. Опитайте!

69. Нима повечето жени в зряла възраст търсят по-млади мъже като сексуални партньори?

За интервюираните от мен жени възрастта изобщо не беше сред изискванията при търсенето на сексуален партньор. Джесика имаше страстен седемдесет и четиригодишен любовник. Има много истории, подобни на нейната, тъй като здравите мъже, които не преустановяват сексуалната си активност, запазват половите си способности и могат дори да ги увеличат в резултат на вълнението, породено от една нова

или незаконна връзка. Обикновено обаче именно по-младите мъже са по-склонни да скочат в леглото и да дадат гимнастическа изява на надигащата се в тях страст. Така наречената „майско-декемврийска“ връзка традиционно обединява млада жена и по-възрастен мъж. Това положение се променя! По време на многобройните си лекции се запознах с една образована жена с шикозна външност /ще я нарека Барбара/; контактите помежду ни продължиха и след това. От няколко години тя поддържаше връзка с трийсет години по-млад от нея мъж. Самата тя е очарователна и е на петдесет и пет години. Двамата възнамеряваха да се оженят, след като тя получи искания от нея развод. Барбара ме свърза и с други жени в критическата възраст от нейната група за оказване на подкрепа през този период, които също си имаха по-млади любовници. Всички те като че ли мислеха едно и също: „Ако търсите хубав секс, имате нужда от някой, който ще чука, вместо да спи!“ Не си мислете и за момент, че някои по-възрастни жени не се вълнуват от привлекателността на стегнатите тела на по-младите мъже.

70. Тежкият ми развод ме наплаши порядъчно. Вече не търся брак, нито дори дълготрайна връзка. Интересува ме само добрият секс. Как да предам новите си разбирания на потенциалните си партньори?

Вие не сте единствена. В книгата си „Нашата цел: добрите новини за жените и развода“, авторите Кристофър Л. Хейс, доктор по философия, Дебора Андерсън и Мелинда Бло отбелязват, че при изненадващо голям брой жени липсва интерес към повторно омъжване. Осемдесет процента от представителките на нежния пол признават, че ценят независимостта и уединението. В основата на книгата е изследването на 352 жени, публикувано от Националния център за изследване на жените и пенсионирането в университета на Лонг Айлънд и то отразява влиянието, което оказва разводът върху жените на четиридесет и повече години. От това изследване става ясно, че жените проявяват по-здравословна сексуална идентичност и ценят свободата на сексуалното експериментиране.

Проблемът е да се научат как да предадат тази информация на потенциалните си партньори. Най-добрият начин изглежда простото излагане на фактите. В днешната, поразена от болести сексуална сцена, човек трябва да направи доста уговорки, преди да скочи в леглото, като например дали и двамата са били изследвани за вируса на

СПИН, кой ще носи презерватива, какви насоки, осигуряващи безопасен секс, ще следвате и т. н. Това също е подходящият момент да споменете, че не желаете сексът да сложи край на вашето уединение, а по-скоро да го допълни. Спомнете си за любовника на Дани в лагера, който влязъл в палатката й и заявил, че няма да се ожени за нея. А нейният отговор бил: „Точно на това се надявам и аз!“. И двамата прекарали заедно осем върховни дни.

71. Аз съм непреклонна феминистка денем, но нощем ми се иска да се подчинявам на моя мъж. Как да намеря партньори, които могат да разберат сексуалното ми раздвоение?

Трябва да проявявате готовност да обсъждате това. С годините мъже и жени се объркаха и смесиха в стремежа си да разберат ролите си, както в бизнеса, така и в леглото. Един от основните принципи на феминизма е, че жените трябва да могат сами да определят живота си. Затова не се осъждайте и не подлагайте на съмнение стойността си, когато споделяте какво желаете и какво ви възбужда в сексуално отношение. Тази „покорност“ не е необходимо да се разпростира до вашето поведение в която и да е друга област от живота. Сексът е специален, той е загадъчен, той е лично изживяване и може да бъде отделен от останалите. В статия на женското списание „Миз“[1] със заглавие „Пълна хетеросексуалност“ авторката Нейоми Улф, феминистка на ню-уейв, отбелязва: „Нужна ни е хетеросексуална версия на брака, търсена от активистите на хомосексуалисткото и лесбийското движения: обвързаност, неопетнена от векове на неравенство.“ Това е равенството, за което говорят с такава гордост Кейт, Мери и Уилма.

72. Защо доксването — нежното, любящо сексуално докосване — е толкова рядко?

Може би е рядко, тъй като повечето партньори не знаят как да изразят тази форма на чувственост. Докосването е важна част на задоволяващата предварителна любовна игра. То може да докара някои жени до ръба на или дори до оргазъм. Олицетворение на този вид сексуална възбуда е изобразено в „Пианото“, 1993 г., по сценарий и режисура на Джейн Кампиън. Нито един от двамата главни герои не е класически символ на сексуалността, но Харви Кийтъл повежда Холи

Хънтър през сексуалното осъзнаване до възбудата и прелъстяването със серия докосвания. Много мъже обявиха този шедьовър за „женски филм“. Питам се дали причината за тази им оценка не е фактът, че самите те не са майстори в „докосването“. В младите ни години една целувка, докосване, милувка бяха единственият прелюд към половото сношение. Те се правеха набързо по начин, който сякаш казваше: „Да свършваме с това и да се захващаме по същество.“ В зрелостта тези прояви на секса, любовта и интимността могат да бъдат напълно задоволяващи сами по себе си. Много жени забравят, че на мъжете също им е приятно да бъдат милвани. В случаите, когато някой мъж има нужда от стимулиране, може да бъдете възнаградена за изобретателността си в милувките. Лекото докосване на хълбоците, зърната на гърдите, тестисите и пениса доставят приятни усещания, които е възможно да доведат или да не доведат до полово сношение.

73. Двамата с партньора ми понякога сменяме ролите си. В такива случаи аз ставам по-агресивната. Това ми действа едновременно успокояващо и смущаващо. Какво става?

Това, което става, е отчасти промяна във вашите хормони. Вероятно губите част от вашия естроген, репродуктивния женски хормон и в резултат тестостеронът ви, мъжкия полов хормон, е по-силно изразен поради намалената съпротива. Оттам и по-агресивната ви изява. У вашия партньор сигурно става точно обратното — неговият тестостерон намалява и се проявява по-омекотената му същност. Освен хормоналните промени, които претърпяваме, се проявяват и психологически промени. Твърди се, че след дълъг съвместен живот всеки от нас придобива част от характерните черти на своя партньор. Мисля, че това става в онези дълготрайни връзки, в които единият абсорбира част от личността, от личностните характеристики на другия. Освен това остаряването означава за някои възможност да се чувстват по-сигурни и по-спокойни и да си позволят да бъдат по-агресивни или по-меки. Възможно е вече да не изпитваме необходимост да цензурираме части от естественото си „аз“.

74. Как да се справя със ситуация, при която след поканата за вечеря трябва да се озова в леглото?

Винаги съм се чувствала най-удобно при омекотения директен подход, но днес това е по-трудно заради ограниченията, поставени ни от СПИН-а и другите предавани по полов път болести. Ако желаем да превърнем преминаването от масата в леглото в добра и трайна връзка, тогава трябва да направим всичко възможно вечерята да бъде приятна. Никакви разговори за проблеми, за деца и внуци, за дома или работата; обсъждайте само неща, засягащи и двама ви като двойка. Доброто вино, добрият разговор и добрата, но не прекалено тежка храна в подходяща за случая обстановка могат да се превърнат в прелюд за добър секс. Ако това е нов човек в живота ви, същият сценарий остава в сила, само че към разговора трябва да включите и нужната информация за безопасен секс. Една приятелка, Лесли, неотдавна ми припомни колко се е променил този разговор. Лесли е разведена от шестнайсет години. Преди десет години, по време на дълъг полет, тя се запозна с привлекателен мъж. Започнали разговора си, когато самолетът кацнал в Хюстън, и не спрели, докато се приземили на летище „Ла Гуардия“ в Ню Йорк. При втората им среща Тим заявил, че вече вижда как в близко бъдеще двамата се насочват към леглото. Предложил да покаже на Лесли сертификата, доказващ отрицателния резултат от изследването му за вируса на СПИН и я попитал дали тя също е тествана. Това я вбесило. „Разбира се, че не съм — отвърнала тя. — Какво си мислеше той, че съм някоя пачавра ли?“ Повече не се видяла с него. Днес признава, че не би и помислила за секс с някого, преди да обсъдят тази тема, преди да се уверят един друг, че са в добро здравословно състояние и да си обещаят да използват презерватив. Времената се менят.

75. Трябва ли да споделя с партньора си информация за връзката ми с един по-млад приятел? Малкото, което съм му разказвала, го възбужда.

Аз бих била много предпазлива. По-добре да споделяте с него нечий друг опит, почерпан от книга или филм, вместо да обсъждате вашия собствен. Така, както наученото досега възбужда партньора ви, след време може да започне да го ядосва и в крайна сметка да се обърне срещу вас. Много хора споделят с мен, че се възбуждат, когато слушат с подробности за минали сексуални подвизи на своя партньор. Някои дори правят тройки, но след това, ако трябва да се прави

преценка на вината, и двамата са за порицание. Ако в момента поддържате извънбрачна връзка, която ви изпълва със задоволство, по-добре запазете информацията за себе си. Разкажете на вашия партньор фабулата на „Историята на «О»“ на Полин Реаж — съвременна еротична класика, изпълнена със секс и насилие, или пък вземете някой любовно-еротичен роман.

76. Желанието ми е простичко: да бъда желана сексуално не за да изпълня някаква функция или задължение, а заради мен самата. Необичайно ли е това?

Не. Това би трябвало да бъде правило, а не изключение. Онези, които нямат нищо против да изпълняват сексуални функции, са или полови заместители, наети за да помагат на хора с нарушения в сексуалните функции, или проститутки, които правят секс за пари. Повечето хора искат да бъдат обект на осъзнатото сексуално желание и интимната любов на своя партньор.

77. Какво трябва да направя за осъществяването на безопасен секс с един нов партньор?

Това не може да се осъществи, ако не сте подготвена. Една жена ми каза, че колкото и да не й се вярва, в портфейла си вече държи винаги презерватив, също като младежите в гимназията и колежа. Ако предвиждате, че може да ви се случи да бъдете хваната, преди да сте провели разговора за изследването за вируса на СПИН и т. н., трябва да бъдете винаги подготвена — носете презерватив и настоявайте да бъде използван. Животът ви може да зависи от вашата настойчивост. Веднъж когато говорех по телевизията за книгата си „150 най-често задавани въпроса за остеопорозата“, точно преди моята поява стана дума за женския кондом. Колко странно на вид изобретение. Беше широко при отвора, дълго около 18 сантиметра и изострено от другата страна. Във всеки край имаше пръстен, един по-малък отвътре и друг — по-голям отвън. Помислих си: „не е възможно жените да бъдат толкова широки, че да поставят успешно това крехко противозачатъчно средство или пък да бъдат сигурни, че ще ги предпази.“ Напоследък не се говори много за женския кондом, но бихте могли да изпробвате и него. Колкото и странно да изглежда, той е добра защита. Когато повдигнах тази тема пред моята дискусионна

група, Маги възкликна: „Разбрах, че стрували по два долара и петдесет цента. Трябва да желая наистина отчаяно един мъж, за да изхарча толкова пари само за един път!“

78. Трябва ли да се чувствам обидена, ако потенциалният ми партньор настоява и двамата да се тестваме за венерически болести?

В никакъв случай. Трябва да бъдете поласкана. Това означава, че той държи на вас и иска да подсигури и на двама ви хубав и дълъг полов живот. Темата за безопасния секс вече не може да бъде подминавана. Залогът е прекалено висок. Според доктор Естел Рейми, жените са по-податливи на болести от мъжете. Причината е, че поради по-слабото овлажняване на вагиналния канал в резултат на възрастта може да се получат претърквания и драскотини, в които да попаднат микроби. Мъжете от своя страна, благодарение на „външния си водопровод“, са облагодетелствани с по-солидно покритие на пениса и така са по-малко податливи от жените на предаваните по полов път инфекции. Всички специалисти са единодушни, че в старостта можем също да се наслаждаваме на секса, стига да сме здрави. Докато сме здрави, не сме стари.

> „Остаряването е въпрос на години. Първо си млад, след това ставаш на средна възраст, но е трудно да се каже в кой момент се преминава от едното състояние в другото. А след това си стар, макар надали да знаеш кога се е случило това.“
>
> Дорис Лесинг,
> „Лятото преди мрака“

Въпроси към вас:

1. Стабилна връзка ли предпочитате да имате?
2. Имали ли сте някога извънбрачна или странична връзка?
3. Имате ли любовна връзка сега?
4. Опитвали ли сте някога вие да му сложите презерватива като част от предварителната любовна игра?
5. Безопасният секс рутинен ли е за вас?

[1] Миз — обръщение, въведено от феминистките, с цел да не се уточнява семейното положение на жената — Б. пр. ↑

ДЕВЕТА ГЛАВА
КАКВО МОГА ДА СТОРЯ, ЗА ДА ПОДДЪРЖАМ СЕКСУАЛНИТЕ УСЕЩАНИЯ?

„Дланите му се плъзгаха по тялото ми и за първи път в живота си не усетих нищо, абсолютно нищо. Лежах, уплашена за себе си и за нашата връзка. Къде отидоха усещанията? Кога умря възбудата? Дишането му беше станало по-тежко, чувствах топлия му дъх във врата си. Но все още не изпитвах никакво вълнение. Това бе необичайно. Нещо в неговата близост, в неговото желание, винаги ме бе възбуждало. Но не и тази нощ. Устните му се придвижиха надолу от ухото към шията ми, по рамото, вече смучеше връхчето на едната ми гърда. Усещах зъбите му. Все още нищо. Сякаш се бях превърнала в камък. Голяма неприятност. Бях чела някъде следното: «Ако правите винаги това, което сте правили винаги, винаги ще получавате това, което винаги сте получавали.» Не и сега. Не и тази нощ. Той правеше онова, което бе правил винаги. Аз обаче не се възбуждах, както се бях възбуждала винаги. Ама че проблем!

Всъщност той не започна така — сама си го навлякох. Валеше силно и ние изчаквахме дъждът да спре в една беседка край алея в парка. Той беше със скъп костюм, риза и вратовръзка и носеше дипломатическо куфарче. Аз… аз се чувствах малко глупаво. Бях толкова горда с новата си прическа със студено кърдрене, че предложих да докарам колата му. Той не прие, но ме покани да отидем да пийнем нещо. Отидохме в бара на мексиканския ресторант и с помощта на коктейл «Маргарита» изчакахме дъждът да намалее. След това го заведох у дома. Свалих тесните джинси и кожени боти и му казах да приготви напитките, докато облека нещо по-удобно. Върнах се по пеньоар и чехли. След като отпихме по няколко глътки, той пъхна длан под пенюара ми и рече: «Бас държа, че си без бельо.»

Ето, такава съм си. Така се запознахме, а сега точно аз да се оплаквам, че интересът ми към секса все едно е излетял през прозореца. Представяте ли си? Аз не мога. Нямам нищо против остаряването. Никой не може да избяга от него и не съм се засилила да си правя козметични операции за премахване на бръчки, излишни тлъстини и увиснала кожа, нито съм се отрупала с лосиони, отвари и кремове, но ще направя всичко възможно да подпаля отново в себе си предишния сексуален пожар.“ Объркването на Анджи се отрази на цялата група.

Дани, вдовица, обиколила света, сега в средата на шейсетте обясни, почти извинявайки се, че нейното сексуално желание не се е променило. „Бих казала, че сега се интересувам от секса не по-малко, отколкото когато бях на деветнайсет години. О, да, изборът и възможностите са далеч по-малобройни, но интересът е същият. И не забравяйте, че бях вярна през трийсет и петте години брачен живот дори когато се случеше да изпадна в период на засилено сексуално желание, а съпругът ми — не.“

Времето през този ден е горещо и присъстват само няколко от нас. Седим в дневната и отпиваме от чая с лед; отношението ни към секса е различно. Дани изпитва същото както винаги, Сали се е преборила с някои сериозни проблеми и сега, в резултат на хормоналната терапия, двамата с Дон се радват отново на добър полов живот. Анджи, най-сексапилната измежду нас, оплаква сериозно намалялото си желание за секс, докато интересът на Алекс към тази страна от нашия живот бе порастнал бързо като гъба след дъжд благодарение на новия й приятел. Какво разнообразие само в една малка група.

Алекс ни напомни, че е живяла като американска принцеса без кралски произход. Родителите й я бяха задушавали, съпругът й я бе глезил; трябвало да овдовее и да стане почти на шейсет години, преди да получи известна независимост и да разбере какво значи добър секс. Дани заяви, че един от вторичните продукти от нейното овдовяване била пълната свобода, на която се радвала за първи път в живота си. Анджи би желала да усети нещо, може би не същото като преди, но поне нещо.

„Нямам нищо против промяната. Остарявам. Не искам да ослепея или да получа удар, но другото не ме притеснява. Не искам да

бъда отново млада, беше прекалено трудно! А ако имам същото бясно сексуално желание като в младежките си години, на тази възраст ще бъда нещастна. Мастурбирането ще ми отнема прекалено много време, за да ми остава за друго“ — обясни Анджи.

На Алекс също й харесва да бъде на тази възраст. Въпреки че вече е направила няколко посещения при предпочитания си пластичен хирург, тя е щастлива, че не трябва да се разправя с менструации или бременности. А пластичните операции си е направила, за да се харесва на самата себе си.

Заговорихме за големите красавици, на които им е много трудно да остареят. „Помислете за Норма Дезмънд от «Булевард „Залез“» — казах аз. — Всичко й беше «преправено» и въпреки това се оплакваше от Бога на остаряването.“

„Нима тези премоделирани жени си мислят, че ако влязат в една стая, някой от младите хора в нея ще ги забележи?“ — попита Анджи.

Дани ни разказа за една своя приятелка — закръглена и с прошарени коси — която ходела с някакъв мъж от около шест месеца и вече не се срещала с приятелките си, дори се отказала от голфа, любовта на живота й. Близките й казвали, че не знаят какво ще стане с нея, ако любимият й я изостави. Междувременно въпросната дама се разхождала с усмивка на лицето. Самоуважението се основава на това, доколко харесваме своята опаковка, а харесваната опаковка е различна за всеки.

Кейси мълчеше. Тогава, за първи път, сподели нещо много лично. Припомни си как казала на съпруга си, виден политик, че се запознала с някаква известна личност, в отговор на което той попитал: „Каза ли му за кого си омъжена?“ „Не — отвърнала тя, — казах му коя съм аз!“ Съпругът й не се отнесъл любезно към това.

Тази глава, посветена на чувственото усещане, е всъщност за любовта ни към самите нас. Членовете на групата ни са единодушни, че човек трябва първо да обикне себе си, за да може да обикне когото и да било другиго. Един приятел, виден психолог, казва: „Хората се отнасят към теб така, както се отнасяш към себе си ти самият.“ Според мен той иска да каже, че във всяка връзка вие самите определяте стойността си. Човек не получава онова, което заслужава, а по-скоро онова, което е поискал. Всички се съгласихме и по въпроса, че е по-добре да молим за прошка, отколкото за разрешение.

Стигнахме до извода, че мъжете от нашето поколение все още не са разбрали това. Ако покажем независимост, значи сме кучки. От нас се очаква да бъдем меки и безволеви.

„Знаете ли какво направих най-накрая аз? — попита Кони. — Взех телевизора и излязох от стаята. Оставих дори децата и се усамотих на другия бряг на реката. Не желаех децата, тъй като исках да разбера дали изобщо имах някакво «аз». След това дълго отричах да съм се открила. Сменях мъжете един след друг. Най-сетне спрях и този, лишен от мъже период в живота ми е толкова хубав, защото най-после започвам да разбирам какво представлявам. С времето децата също осъзнаха, но ми се ще по-отдавна да бях станала по-сигурна в себе си. Тогава всичко щях да направя по-добре — и брака си, и децата. Много малко хора имат всичко!“ 79. Нужен ли ми е коктейл от хормони — естроген, прогестерон и тестостерон — за да възвърна старата си сексуална същност?

Нека да разгледаме отново какво могат и не могат да сторят тези хормони за вашата сексуалност. Естрогенът може да намали вагиналното изтъняване и изсушаване и да направи секса по-безпроблемен. В неговите възможности също така е да подобри умственото ви състояние и да ви помогне да се чувствате по-добре. Напълно вероятно е да ви спаси и от безсънието и в резултат да повиши настроението, да премахне резките промени в него, леките депресии и раздразнителност, които могат да възникнат от недостатъчния и прекъсван сън. Прогестинът се предписва най-вече на жени със запазена матка като защитно средство срещу рак на маточната лигавица, но засега не е забелязано този хормон да съдейства на подобряването на сексуалния ни живот. Всъщност, в зависимост от това как се предписва, при някои той може да предизвика връщане на менструалния цикъл и в резултат дори да постави пречка за половата ни активност в продължение на няколко дни всеки месец. Не е изключено той да предизвика потиснатост и меланхолия /макар естественият микронизиран прогестерон да помага на много жени при елиминиране на тази депресия/. Тестостеронът е подбудителят на либидото и понякога издига сексуалната същност на много представителки на нежния пол до по-високо ниво, отколкото когато и да било в живота им. Но за да се предпазим от сърдечни заболявания, както е описано в Пета глава, той трябва да се дава само

заедно с естроген. Доктор Куигли ми каза, че е давал тестостерон на пациентки, боледували от рак на гърдата, които не смеели да вземат естроген. Разбира се трябва да обсъдите този въпрос с вашия лекар. Една статия, написана от гинеколожката Глория Бакман от медицинското училище „Робърт Уудс Джонсън“ и публикувана в „Пациентката“ /юли 1993 г./, твърди, че „… изследванията, в които се сравняват жени, приемащи естроген с онези, които са на лечение с естроген и тестостерон, доказват, че представителките на втората група се чувстват по-добре. При тях се подобряват значително нивото на енергия, самочувствието и сексуалната реакция, без това да намалява ползата от естрогена.“

Ако се интересувате от естествения прогестерон, вероятно ще искате да опитате крем „Прогест“, който се прави от сладкия мексикански картоф. Казват, че той се справя с вагиналното изтъняване и изсушаване и благодарение на съдържанието си на естествен прогестерон може да ви предпази от остеопороза; изследвания по този въпрос обаче все още не са публикувани. Съществуват различни видове естествен естроген, направени от соеви продукти и женшен. /Тестостероновите сачми, използвани от доктор Куигли, всъщност се изработват от соя./ За тази цел се използват също и билки. Така например дамианата разпалва страстта. Тя се извлича от храст, открит в пустините на Тексас и Мексико. Червената или пурпурната детелина, срещаща се по североамериканските и европейските ливади, има слаб естрогенен ефект и стимулира лубрикацията. Ваниловите зрънца от увивни растения в Централна Америка стимулират мъжката потентност, но трябва да се използват изключително умерено, за да не предизвикат натравяне.

Точно така, както трябва да потърсите повече информация за хормоналната терапия, преди да се обърнете към нея, по същия начин когато искате да прибегнете към хомеопатията или фитотерапията, е важно да научите повече за свойствата на тези вещества.

80. Защо ме депресира прогестинът и ме кара да се чувствам прекалено потисната, за да мисля за секс?

Прогестинът е синтетична форма на прогестерона, един от естествените ни женски хормони. При някои жени той причинява депресия, лошо настроение, затова го наричат хормона на

предменструалния синдром и на уплахата. Когато почувствате, че ви е трудно да стигнете до сексуален възторг, бихте могли да поговорите с вашия лекар и евентуално да приемате през устата микронизиран прогестерон или пък да вземате прогестин през един, през два или през шест, вместо всеки месец. Изследванията показват, че не се получават чудеса при ежемесечния прием на прогестин с цел прочистване на матката и предпазване от рак на маточната лигавица и най-после много лекари /в началото неохотно/ се предадоха и започнаха да го предписват и в друг режим. За много жени по-редкият прием на прогестин означава по-малко облачни настроения и по-голям интерес към секса. Доктор Куигли ми каза, че „продължителният прием на прогестин и естроген с цел спиране на менструацията, може да депресира някои жени и да намали сексуалното им желание.“ Той предлага количеството прогестин да се намали до 2.5 мг и да се използва вагинален ултразвук за проверка на надебеляването на маточната лигавица.

81. Защо непрекъснато съм толкова уморена?

Причината не е в това, че остаряваме, както твърдят много лекари! Възможно е да се дължи на някой скрит здравословен проблем, затова първо проверете положението в тази област. Проверете също така да не би щитовидната ви жлеза да е намалила производството си на тироксин; ако причината е в нея, малко допълнителен прием на тироид може да помогне. Умората може да е причинена от свръхкилограми, които бихте могли да свалите с подходяща диета — богата на целулоза, с намалено количество мазнини, достатъчно калций. Възможно е причината да е в липсата на физическа дейност, така че започнете да спортувате и си набавете онези щастливи ендорфини. Приемът на малко тестостерон ще ви избави от умората, както твърдят хиляди жени и лекари. Доктор Рейми е на мнение, че малко количество тестостерон премахва умората и е безопасно, при положение че паралелно вземате естроген, за да предпазите сърцето си. Доктор Райниш казва: „Тестостеронът вероятно е подходящ за приемане, тъй като така или иначе ние самите сме го произвеждали. Този хормон е от значение за цялото тяло.“ Всички пациентки на доктор Куигли са единодушни, че тестостеронът в малки дози намалява умората. Стресът и безброй други психологични

проблеми също могат да причинят умора, затова ако нищо от препоръчаното тук не помогне, поговорете с добър терапевт. Често някое краткотрайно лечение може да ви помогне да установите проблема и да се избавите от него.

82. Какъв тип сексфилми могат да ме накарат да се почувствам секси?

В отговора на Двайсет и трети въпрос изброих заглавията на някои любовно-еротични филми, които могат да се намерят на видеоленти; те се споменават най-често от членовете на моите групи и в изследванията. Съществуват още цяла поредица серии, като например рекламираните в „Дъ Ню Йорк Таймс“ и в „Най-добрите сексуални видео серии“. „Да поговорим за секса“ е видео филм за самообразоване на института „Синклер“. Той предлага също така и други ленти, сред които „Да започнем да получаваме оргазъм“. „Плейбой ентърпрайзис“ предлага за продажба лента, озаглавена „Тайните на правенето на любов с един и същ човек завинаги“. Изброените предложения не са за онези, които се смущават лесно, тъй като сексуалните сцени са не само информативни, а и подробно нагледни. Този нов тип видеоленти се появиха на пазара по време, когато двойките отдават все по-голямо значение на моногамността и желаят да разнообразят сексуалния си живот у дома. Според доктор Райниш обаче повечето жени предпочитат еротичните сцени да са вплетени в някаква история. Добра идея е, предлага тя, с вашия партньор да определите водещите насоки в тази област, да обсъдите какво харесвате и какво — не и да си дадете един на друг правото на вето. И отново тези, които са добри в общуването, се справят по-добре от мълчаливци, способни да изтърпят всичко.

83. Как да възвърна сексуалната си същност?

Работете върху това да мислите секси, да изглеждате секси и да бъдете секси. Опитвайте да правите секс по различни начини, в различни пози и на различни места. Опитвайте непредсказуемото. Четете си един на друг еротични пасажи или правете секс навън — на терасата, на балкона или в градината. При една дългогодишна връзка, когато сексът е винаги същият — и за много двойки е действително такъв — всичко може да бъде много добре, но без да е особено

вълнуващо. Наясно сте предварително какво ще се случи. Вече сте програмирани да знаете, че ако той направи това, след малко ще направи онова. Помислете за последния случай, в който сте дали израз на сексуалността си с нов партньор. Помните ли колко възбуждащо е било, когато не сте знаели къде или какво ще стане после? Това е секси част от цялото преживяване. Било е забавно, а сексът би трябвало да бъде забавен! Спомнете си как сте се подготвяли за този случай. Винаги ли отделяте по толкова време, за да се подготвите за едно еротично преживяване и сега? Доктор Райниш казва, че всички ние преминаваме прекалено бързо към полово сношение. Забравили сме как да удължим сексуалното си преживяване, като пропускаме, че прулогът е не по-малко важен от кулминацията. Знаете ли, че според Изадора Олман, авторката на колонката със съвети „Попитайте Изадора“, повечето сношения стават след три минути? Бихме могли да се справим по-добре, нали? Проведете дълъг, спокоен, приятелски разговор със своя партньор за това, какво разбира под „секси“ всеки от вас. Обсъдете го. Работете върху това. Сексът трябва да бъде секси!

84. Какво мога да сторя, за да накарам партньора си да ме желае?

Всички ние се променяме през една дългогодишна връзка. Приемаме другия като гарантиран. „Той ще бъде тук, тя ще бъде тук, така че ще го направя по-късно“ може да бъде преобладаващият тип поведение. Освен това с времето сексуалната нужда при представителите и на двата пола започва да намалява. В една щастлива връзка това намаляване става синхронно, с приблизително еднаква скорост и при двамата. Спомнете си обаче за наученото в Първа глава, а именно, че върхът на сексуалното желание при мъжете е на седемнайсетгодишна възраст, а при жените — на трийсет и седем. Ето това вече е проблем. Или може би той се притеснява от възможностите си. Възможно е това да няма нищо общо нито с вас, нито със секса. Често вземаме с нас в леглото цяла планина от житейски проблеми. А те оказват ефект, обратен на афродизиака. Доктор Райниш твърди, че това е поредната област, ключ към която ни дава доброто общуване. Трябва да говорите с партньора си за вашите сексуални нужди и желания и за това колко много го желаете, но, предупреждава ни тя, не го правете никога в леглото или в гнева си. Допада ми идеята й за провеждането на тези „трудни разговори за секса“ в колата. При това

положение и двамата гледате напред, имате да вършите работа и можете да говорите спокойно и прямо, но не очи в очи.

85. Как така тестостеронът поражда сексуалното желание и у мъже, и у жени?

Конструкцията на нашите тела и системи е божествено прекрасна. Всяка част има своята функция; същото се отнася и за хормоните, които циркулират в кръвта ни. Така се е получило, че мъжкият хормон тестостерон е предназначен да определя сексуалното желание. Той изпълнява и други функции, като изграждане на мускулите и подбудител на агресивността и вероятно това е причината мъжете да притежават между десет и двайсет пъти по-голямо количество от него, отколкото жените.

86. След като сега, след менопаузата, количеството на естрогена и прогестерона в кръвния ми поток е намаляло, тестостеронът няма ли да надделее?

Това може да се случи с онези жени, които не изгубват част от своя тестостерон и тогава сексът за тях става по-добър от всякога. Други обаче могат да изгубят 50 или повече процента от своя тестостерон, а останалите им полови хормони да изчезнат. Деветдесет процента от нашия тестостерон се произвежда в яйчниците /останалото е дело на надбъбречните жлези/, подобно на естрогена и прогестерона. Лесно е да се разбере колко ще намалее тестостеронът, ако яйчниците ни прекратят дейността си.

87. Лечението с тестостерон честа практика ли е?

Не, и много лекари дори не запознават своите пациентки с функциите на тестостерона, нито пък обсъждат последиците от неговата загуба. Мисля, че ще започваме да чуваме за тази терапия все по-често и по-често, тъй като медицинската наука напоследък отделя все повече време и средства за изследвания на женските здравословни проблеми — област, на която в продължение на доста време не се обръщаше почти никакво внимание. Жените трябва да отделят време да се запознаят с този въпрос и да изискват информация от своите лекари. Жените, които приемат тестостерон, съобщават, че той е засилил сексуалното им желание, освободил ги е от потискащата

умора и в някои случаи ги е избавил от характерното за менопаузата главоболие.

Ако тестостеронът ви интересува, поговорете сериозно с вашия лекар.

88. Повечето лекари запознати ли са с тестостероновата терапия?

Изследването, направено от Североамериканското общество, занимаващо се с проблемите на менопаузата /описано в Шеста глава/ показва, че само на 16 процента от изследваните жени им е било съобщено за андрогенната /тестостеронова/ терапия. Тук лекарите определено имат пропуски или поради липса на научни изследвания, или поради липса на интерес. Това е друга област от грижата за женското здраве, която трябва да вземем в свои ръце!

> „Може би средната възраст е или би трябвало да бъде период на промяна на черупките, черупките на амбициите, материалните придобивки, егото, гордостта, фалшивите амбиции и маските, на нашите брони. Може би в зряла възраст човек най-после може да бъде своето истинско «аз». Какво освобождаване на личността е това.“
>
> Ан Мороу Линдбърг,
> „Морски дар“

Въпроси към вас:

1. Обичате ли себе си?

2. Отнасяте ли се към себе си така, както бихте искали да се отнасят другите към вас?

3. Желаете ли да възвърнете предишната си сексуална същност?

4. Хубаво ли ви е, когато правите секс?

5. Мастурбирали ли сте някога?

ДЕСЕТА ГЛАВА
КОИ СА СИГНАЛИТЕ ЗА ДОБРИЯ СЕКС?

Дали това е езикът на нашето тяло или феромоните, онези химически субстанции в нас, които изпращат сигнали, казващи „Желая те!“? За някои жени е достатъчно да влязат в помещението и само след минути са потънали в оживен разговор с най-привлекателния мъж в стаята; от разговора им лъха сексуален подтекст, който нажежава пространството около тях. По-добре да не ги прекъсваме или да се присъединяваме към тях. Да не би тя да притежава настроена на неговата честота антена или пък да излъчва някакви вълшебни химикали, които го зоват към нея? Тя не е особено хубава, макар да не е изключено някои да я мислят за поразителна. Добре сложена е, но не само това. В походката и стойката й има нещо, което сякаш казва: „Ела при мен. Аз съм на разположение, интересувам се от теб и те харесвам.“

Жестовете й са секси: начинът, по който отмята назад глава и се смее на казаното, начинът, по който протяга ръка към рамото, за да вдигне свляклата се презрамка на черната си рокля. Дори начинът, по който се обляга край камината и му се усмихва, предава сексуални сигнали. Очите й издават всичко и рядко се отделят от очите на говорещия, като попиват всяка негова дума и я правят своя собствена. Когато пък говори тя, гласът й е дълбок, богат и плътен.

Разбира се, съществуват и други очевидни сигнали на езика на тялото като начинът, по който една жена кръстосва краката си — спомнете си само за Шарън Стоун в късата бяла рокля, когато я разпитват във филма „Първичен инстинкт“. Гънката в деколтето, наклонът на тялото или помръдването на прикриващата голотата част от дреха, която разкрива малко повече от очакваното от вас, гъделичкат и възбуждат интереса. Правени са многобройни изследвания върху тези форми на безсловесно общуване; те ни казват как да изпращаме желаните от нас сигнали. Една от първите книги, която запознава широката публика с тези неща, е „Езикът на тялото“ на Джулиъс Фаст.

Самоуважението, което ви дава възможност да биете право в сърцето на проблема, също може да изпраща секси сигнали. Да вземем за пример класическия плакат от времето на Втората световна война с чичо Сам, протегнал ръка с насочен показалец и с думите: „Чичо Сам те иска!“ — зове директно той. И мъже, и жени от целите Съединени щати отговарят. Сега става дума за правенето на любов, не за война. Нещо като въпроса „Моята палатка или твоята?“ Да уважаваш себе си означава да знаеш, че имаш нещо за даване, което с други думи значи, че се харесваш достатъчно, за да си способен да получаваш, и че си достатъчно сигурен в себе си, за да искаш онова, от което се нуждаеш и което желаеш. Химическото привличане идва от двойките, от разновидността на химическото поведение. Настъпва прилив на подобни на адреналина неврохимикали, наречен безумно увлечение, което, ако имате късмет, може да трае с години. След това идва ред на ендорфините, които могат да ни помогнат да поддържаме чувството на любов.

Дани каза, че в зряла възраст би трябвало вече да сме открили в себе си личността, с която се чувстваме удобно. Дискусионната група се съгласи и потвърди, че първо трябва да обичаме себе си, за да сме свободни да обичаме някой друг. Щом поставим самоуважението си на място, можем да изхвърлим от себе си идеята, че нашата култура цени само младите и красивите и да започнем да извличаме дивиденти от своите истински стойности. За да разберете властта и привличането, което някои жени в зряла възраст могат да оказват върху мъжете, спомнете си /или изгледайте отново/ „Домашни визити“, филм от 1978 г. с Гленда Джаксън и Уолтър Матау. Матау играе ролята на овдовял хирург, който се отказва от своето обкръжение от млади сладурани, от овесените ядки със стафиди, пълните с вода дюшеци и масажиращите столове заради Джаксън, една твърдоглава майсторка на кексове със сирене, работеща на регистратурата в една болница и занимаваща се с приемането на болните. Любимият ми диалог представлява нещо такова:

„Тя: — Понякога не ти ли се иска да съм по-млада?

Той: — Не, по дяволите. Иска ми се аз да бях по-млад. За какво изобщо говориш? Толкова е приятно човек да бъде с една стара мръсница като теб. Все едно и също ли ще трябва да говоря, все едно да обяснявам кой е Роналд Колман!“

В зрелостта ние сме обогатени с опит и знания и нашите мисии, цели и стойности са доста добре определени. А това са непреодолими, изключително привлекателни качества, стига само да знаем как да ги използваме.

И така, важен ли е сексът? Изследване на 1 007 американци, проведено за Ен Би Си, показва, че за 59 процента от жените и 80 процента от мъжете сексът е необходим компонент на един щастлив живот. /Сред петдесетгодишните този процент спада леко до 47 процента за жените и 78 процента за мъжете./ В това изследване обаче жените от всички възрасти поставят секса на последно място в своя списък на стойностите след здравето, семейството, религията и парите. Но дори и така, жените искат да разберат как да изпращат въздействащи сексуални сигнали, ако и когато пожелаят да изживеят някоя романтична интерлюдия.

Първото, в което трябва да се убедите, е, че нещата не се случват сами по себе си; те се планират предварително. В тази книга вече дадохме информация, за да ви помогнем да осъществите желанията си, като изпращате подканящи сексуални сигнали към своя партньор. Има също така предложения как да откриете нов партньор чрез родните, приятелите, колегите или дейностите, които ви доставят удоволствие. Отговорите на въпросите в тази глава ще ви обяснят как да продължите да изпращате секси сигнали вече след като бъдете заедно с потенциалния си партньор.

89. Мислите ли, че начинът, по който върви една жена, изразява интереса й към секса?

На първо място мисля, че той изразява енергийното й ниво. Ако походката е жива и отмерена, ако тялото е изправено, главата се държи високо, а очите гледат напред, посланието е недвусмислено: тази жена знае коя е и къде отива. Движенията й са целеустремени и решителни. Ако ръцете й са свободни и се люлеят, тя очевидно е в щастливо или доволно разположение на духа. Цялата енергия от походката може да бъде пренесена в секса. Когато една жена върти хълбоци, докато ходи, походката й също се смята за секси.

90. Приятелят ми твърди, че съвместното вземане на чувствена вана или целувките под душа изпращат сигнали за желание за секс.

Вярно ли е това за повечето хора?

Доколкото знам, досега не е провеждано изследване, което да отговори директно на този въпрос. Все пак според много специалисти изпращането на сигнали, че продължението в сексуален дух е желателно, би било изтълкувано като обичайно въведение към половия акт. Къпането под душа или във ваната, внимателното насапунисване един на друг, прегръдките, омекотяването на кожата от топлата вода и хлъзгането на телата заради сапунената пяна, всичко това е доста чувствено изживяване. Към него можете да добавите и прошепнатите в ухото на партньора ви слова, издаващи желанието ви. Директната, ясна комуникация също може да нажежи допълнително атмосферата. Просто кажете: „Искам те!“

91. Масажът може ли да служи като прелюд към секса?

Няма нищо по-секси от многократно повтаряното деликатно докосване и галене. Ако масажът е нещо ново за вас, доктор Райниш предлага да започнете с гърба на своя партньор, бавно да се придвижите към ръцете, краката и задните части и тогава, все така нежно да го помолите да се обърне по гръб и да започнете да го масажирате отпред. Ако любимият ви не дава словесно изражение на усещанията си, опитайте се да прецените сама по леките изпъшквания и изсумтявания, издавани, когато разтривате определено място или го правите по особено приятен начин. Връщайте се често към тези места. Ако ерекцията представлява проблем, масажирайте внимателно областта около гениталиите му, преди да се насочите към самия пенис. Същата процедура, завършваща с галене на женските гениталии, може да възпламени и жените.

92. Книгите на сексуална тематика възбуждат ли повечето хора?

Много от жените, които съм интервюирала, предпочитат любовен роман пред любовен, еротичен или поучителен филм. Те твърдят, че в известен смисъл по-малкото дава повече. В случая това означава, че еротичните моменти, грижливо втъкани в повествованието, им предоставят възможност да дадат свобода на собственото си въображение, да надарят героите с някои от качествата и характеристиките, които те самите намират за най-възбуждащи. Огромното количество предлагани любовни романи потвърждава тази

гледна точка. Или, както заяви пред групата Кейси: „Когато той я хвърля на леглото, разкъсва корсажа й, вдига полите й и членът му прониква в тръпнещата й навлажнена съкровищница… тя бих могла да бъда и аз, тъй като нямам пред себе си точния й образ.“

93. Някои части от облеклото изпращат ли сексуални сигнали?

По този въпрос няма единодушие, ако се изключи моето неофициално изследване; то разкри, че многозначителното, загатнатото се приема като по-секси от крещящото, явното. За някои партньори прикриването на голотата с дрехи представлява по-голямо предизвикателство и изисква в по-голяма степен завоюване на отсрещната страна, което им и допада. Затова пък любовникът на Джесика казва: „Никакви нощници, никакви парфюми, само голи тела.“ Други мъже и жени споделят, че обичат партньорите им да започват леко, но достатъчно облечени, за да прикрият съкровищата си и по този начин да възбудят усещането им за тайнственост и приключение. Един мъж, страстен любовник в средата на шейсетте, предпочита съпругата му да си ляга с една стара, дълга до коленете фланелена нощница в ученически стил, с висока якичка във форма на воланчета и дълги ръкави, набрани на китките. Онази, която е секси сирена за един може да изглежда повлекана в очите на друг. Това отново е прекрасен повод за разговор с вашия партньор. Опитайте да откриете какъв тип облекло намира за възбуждащ и го носете!

94. Защо интересът ми към секса се възвръща донякъде, когато сме на почивка, и изчезва отново у дома?

Именно затова и се нарича почивка! При една дълготрайна връзка ние позволяваме при правенето на любов удобството да надделее над творческия импулс. Рутинното и обичайното не са чак толкова вълнуващи. Или, както обяснява доктор Джун Райниш: „Дори черният хайвер, ако се консумира всеки ден, ще стане рутинно събитие.“ Трябва да се стремим да стимулираме сексуалността си и от време на време да нарушаваме стереотипите. Нови места, нови пози, нов момент в денонощието — всичко това ни помага да направим обичайното необичайно. Когато сме у дома, работата и всекидневните проблеми могат да задръстят половия ви живот. Възможно е да решите, че днес сте заети и ще имате възможност да го направите и

утре. Понякога това утре така и не идва. Ако всичко върви добре по време на ваканцията, тогава бъдете сигурни, че проблемите ви не са от хормонално, физиологическо и дори психологическо естество, а по-скоро са свързани с обкръжението. Затова отделете повече време и пространство един за друг в дома си. Опитайте да се изкушавате и възбуждате. Единият може да вземе неделния вестник и кафето и да се върне с тях в леглото, да заключи вратата и да започне да масажира гърба, крайниците и предната част на другия със затоплено бадемово олио. Няма да усетите кога и как ще се почувствате като във ваканция!

> „Чувствате, че нещо липсва. Няма я вече електрическата искра, която усещахте, когато се разминавахте в коридора, няма го и чувството, че се разтапяте, когато ръцете ви се докосваха при размяната на бележки. Струва ви се, че мебелите ви общуват повече помежду си, отколкото вие двамата.“
>
> Ерма Бомбек,
> „Сватба в небесата или прекалено уморен, за да поддържам връзка“

Въпроси към вас:

1. Достатъчно спокойна ли се чувствате, за да станете инициатор на сексуалната активност с вашия партньор?
2. Къде слагате добрия секс във вашия списък от нужните за щастлив живот съставки?
3. Опитвали ли сте някога да изпращате сексуални сигнали като подготовка за секс?
4. Правили ли сте някога масаж на цялото тяло на вашия партньор? А той — на вас?
5. Чели ли сте някога еротични пасажи на своя партньор?

ЕДИНАЙСЕТА ГЛАВА
КАК ДА СЕ ЗАРЕДЯ СЪС СЕКСУАЛНА ЕНЕРГИЯ ЧРЕЗ СПОРТА

Кейси каза, че двамата със съпруга й работели толкова много, че щом легнели, заспивали. „Но затова пък сексът беше върховен, когато го правехме“ — допълни тя. Понякога става и така. Сексът е вече по-спокоен. Желанието не ви измъчва така, както на млади години, когато хормоните са препускали като луди в тялото ви. Няма други сексуални рецепти освен „Използвай го или ще го изгубиш.“ Честотата не е предмет за обсъждане в конферентните зали; тя е резултат от взаимно взето решение, независимо дали е изразено гласно или не. За някои от нас този вариант е идеален.

Други, подобно на мен, от време на време имат атака а ла „Елвира Мадиган“. Помните ли този филм за романтична любов и нещастни влюбени? Когато стане така, аз копнея да избягам до частния ни остров и да яздя из слънчевите поляни, обсипани с цветя, под звуците на Моцартовия Концерт за пиано No21 в до мажор. Когато копнежът стане прекалено силен и няма как да бъде удовлетворен, трябва да си напомня, че в крайна сметка Елвира Мадиган и нейният любим умряха в самотата, която си бяха наложили сами; а това, струва ми се доказва, че прекалено много хубаво не е на хубаво. Затова отивам в гимнастическия салон и полагам нужните усилия.

Някъде между спортуването вместо правенето на любов и спортуването, за да забравим за несподелените си романтични копнежи лежат сексуалните добродетели и истини за една хубава дългогодишна връзка и вниманието, което трябва да проявяваме при нашите контакти, особено в новите, в това проядено от болести общество. Физическите упражнения могат да бъдат от помощ!

Хората на средна възраст трябва да правят три типа упражнения. Имаме нужда да се разтягаме за гъвкавост, да практикуваме аеробика, за да укрепваме сърцата и белите си дробове и да правим упражнения

с гирички, за да поддържаме в добро състояние мускулната и костната си маса. Преди да се захванем с каквато и да е нова спортна програма обаче, трябва да си направим медицински преглед. Една добра спортна програма би могла да започне с десетминутно загряване, включващо леки разтягащи упражнения, които ще удължат мускулите ни, ще ги затоплят и ще ги подготвят за работа. Плуването има страхотен ефект за гъвкавостта. След това опитайте да се натоварите в продължение на двайсет-трийсет минути с аеробна дейност, като ходене навън или по бягаща пътечка, изкачване на стълби или аеробни упражнения, за да натоварите сърцето си. /За да намерите допустимите граници, до които трябва да се увеличи пулсът ви, извадете възрастта си от 220 и от полученото намерете 60 до 75 процента./ Завършете с още десет минути разтягане и бъдете сигурна, че сте поработили добре. При следващото занимание практикувайте вдигане на гири, предшествано и завършено с по десетминутно разтягане; това е една чудесна спортна програма. Най-новата теория в тази област е, че можем да имаме полза, ако се упражняваме дори в продължение на още по-къси интервали. Затова, щом не можете да отделите наведнъж цял час, разделете времето си за упражнение на две, три или четири по-малки части. На всеки три-четири дни давайте по един ден почивка на тялото си. Какво общо има спортът със секса, любовта и интимността в зрялата възраст ли? Много.

Спортуването дава сили. Съзнанието, че държим нещата под свой контрол, ни дава сили. Фактът, че полагаме грижи за себе си, ни дава сили. Ендорфините, произвеждани при спортуване, също са от голямо значение. Това са „щастливите“ хормони, които циркулират в изобилие из тялото ни по време на всяка физическа дейност. Чували ли сте за веселото настроение на бегачите? То се причинява от увеличеното количество ендорфини. Бързо нарастващото суперусещане за благополучие ще направи инстинкта ви за получаване на сексуално удовлетворение почти осезаем.

След това се прибавя желанието да споделите с любимия човек или с този, с когото искате да се любите, колко добре се чувствате и колко добре изглеждате. Защо не? Мадона не е единственият секс символ. За някои тя дори не е особено добър символ! Можете да отпразнувате собствената си сексуалност. Открийте своя частен остров.

В един курорт с минерални извори в Охайо група жени дойдоха да чуят лекцията ми за менопаузата и остеопорозата. Почти в началото на отделеното време за въпроси и отговори обаче се стигна до темата за секса. Всички ние бяхме заедно вече от няколко дни, спортувахме заедно, хранехме се заедно и споделяхме „бойните“ си преживявания така, облечени в анцузи, след изяждането на миниатюрната си вечеря. Затова нямаше нищо чудно, че се чувствахме достатъчно близки да разговаряме за секса — тема, която за нещастие обикновено е все още табу за подобни аудитории. Балнеокурортът обаче е нещо по-различно.

Бяхме страхотна група. Възрастовите ни граници варираха от трийсет и пет до добре поддържани седемдесет и няколкогодишни дами. Франси, с три брака зад гърба, руса, гъвкава, беше на около седемдесет години. Често се изчервяваше и хихикаше и ни смъмра колебливо и меко с думите: „Ние сме представителките на най-старото поколение тук, а все още не сме обсъждали секса така свободно, както го прави по-младото поколение, не мислите ли?“

Поли, една от ръководителките по аеробика, на около трийсет и пет, кожа и кости, отвърна: „Е, това може би е вярно. Но ние също ставаме доста странни, когато се отвори дума за секс. Направим ли го обаче, научаваме от другите жени повече, отколкото от който и да било другиго. Колебаем се да говорим на тази тема дори с приятелка.“

При следващата чаша „Перие“ с лимон вече бяхме навлезли в обсъждането. Всички се интересуваха дали е вярно, че или го „използваш, или го губиш“. И какво точно се губеше? Дали желанието или способността, дали твоята или на партньора ти, какво?

Сара, добре запазена дама най-малко на седемдесет, рече: „Повечето мъже на моята възраст го губят! Вече не го могат. Просто не успяват да получат ерекция и ако не прибягнат до орален секс, са я загазили!“

„Не съм съгласна“ — прозвуча цял хор от гласове.

„Ако мъжът е здрав, той е в по-добра сексуална форма.“

„Нека да го кажем по следния начин: аз нямам никакви проблеми — обади се със самодоволна усмивка на лицето Силвия. — Може би моят съпруг е над средното ниво.“

Сара разясни, че когато била по-млада, инициативата била на нейния партньор, а сега всичко зависело от нея. Ако той не се чувствал способен да се люби или не харесвал тялото й, тя не можела да поеме

ролята на агресор. „Така че спортувам, ям по-малко и поемам инициативата.“

„Тръгвам си веднага и ще правя повече секс. Не искам да го изгубя!“ — възкликна Поли.

„Бъди готов, прибирам се утре, рано“ — обади се Силвия, имитирайки телефонен разговор.

„Иде ми да се завра под някой стол“ — промълви Франси; лицето й бе станало яркорозово, също като анцуга й.

Така си седяхме, една разнородна група, събрани от желанието да се чувстваме и да изглеждаме по-добре; именно с тази цел бяхме започнали да водим по-здравословен начин на живот и спортувахме през по-голямата част на всеки ден от престоя си в балнеокурорта. Ходехме, бягахме, практикувахме джогинг, вдигахме тежести, скачахме, боксирахме се, танцувахме, правехме йога и тай чи, все в името на добрия вид и здраве.

Всяка от нас имаше различни причини за тази прекрасна седмица на спортно излишество, но в основата си всички те се свеждаха до две — да изглеждаме и да се чувстваме по-добре — понякога заради самите нас, но най-често — в огледалното отражение на нашия свят.

95. Може ли физическата активност да увеличи желанието за секс?

Без никакво съмнение. Ендорфините, произвеждани при спортуване, доставят резервна енергия и укрепват желанието. Физическата активност освен това ни настройва на вълна „изглеждам и се чувствам добре“, която ни кара да искаме да свалим дрехите и да покажем телата си, горди от свършеното от нас. Гъвкавостта, постигната чрез разтягането и практикуването на йога, ни отървава от многобройни болежки, като упражнява мускулите и смазва ставите ни. Спортуването може да се превърне в еликсир на живота и щастието. Тук е мястото да направим следната уговорка: ако липсата на сексуално желание е породена от липса на тестостерон или от все още неразрешен психологически проблем, трябва да продължите да се упражнявате, но потърсете помощ за другото от някой професионалист.

96. Не съм толкова „стегната“, колкото бях някога. Кои упражнения могат да ми помогнат?

Упражненията на Кегел са най-простите, най-тихите и незабележимите, а могат да се окажат и най-привлекателни. Наречени на името на доктор Арнолд Кегел, калифорнийски лекар, който ги е описал пръв, те са подходящи както за жени, така и за мъже. Практикуването на йога също отдавна е доказало ползата си за представителите и на двата пола.

97. Какво представляват упражненията на Кегел?

В основата си това са контракционни упражнения, при които се стягат мускулите в тазовата област, в това число и мускулите на пикочния мехур. Най-добрият начин да локализирате мускулите, за които желаете да работите, е като опитате да прекъснете струята урина. Точно с тях трябва да се заемете, да ги стегнете и да задържите така, докато преброите до десет. Отпуснете. Повторете десет-двайсет пъти. Правенето на тези упражнения по пет-шест пъти дневно може значително да ви помогне да запазите по-младежки тонус на тазовите мускули. Когато жената изпълнява упражненията на Кегел по време на полово сношение, ефектът може да се окаже много приятен както за нея, така и за партньора й.

98. Точно как да изпълнявам Кегеловите упражнения?

Те биват два вида. Съществува бърз и бавен вариант. При бавния вариант стегнете силно тазовите мускули, задръжте до десет, отпуснете и повторете. В бързата версия свиването и отпускането се правят бързо. Опитайте и двете и вижте коя форма ви се отразява по-добре или пък ги редувайте и двете, както правя и аз самата. Сега се продават компютри с биофийдбек[1]; те помагат на жената да разбере дали изпълнява правилно упражненията на Кегел и ако не, какво да поправи, за да възвърне изгубения си вагинален тонус. Инструментът е съставен от малък компютър и минисонда с размерите на тампон за поставяне във вагината. Освен това той може да изпълнява упражненията вместо вас, като изпуска електрически импулси, които предизвикват неволни контракции — с други думи, автоматични Кегели — за жени, на които им е трудно да го правят. На пазара се предлагат и други нови продукти, които ще ви помагат да практикувате

тези упражнения. Попитайте вашия лекар какво може да ви предложи по този въпрос.

99. Трябва ли да опитвам да изпълнявам упражненията на Кегел по време на полов акт?

Жените споделят, че определено изпитват удоволствие, когато изпълняват Кегеловите упражнения по време на полов акт. Някои харесват бавната версия, други — бързата. Мъжете също съобщават за изключително приятни усещания, напомнящи пулсации, причинени от стягането и отпускането на вагината около пениса; те спомагат за поддържането на ерекцията, правят по-твърд сравнително по-мекия пенис или ускоряват еякулацията /понякога дори прекалено, така че внимавайте!/.

100. Тялото в добра форма може ли да засили желанието ми за секс?

Често се възприемаме по-прелъстителни и по-чувствени, когато изглеждаме и се чувстваме във форма и следователно сме способни да даваме и да получаваме по-голямо удоволствие. Това не важи за всички ни. Много жени имат щастието да притежават дълбоки запаси от желание, които действат независимо от това как притежателките им преценяват вида си. Но, както показва едно изследване на „Мадмоазел“ /обсъждано в отговора на Двайсет и четвърти въпрос/, не са малко жените, които, независимо от възрастта, се чувстват по-секси, когато се намират в добра форма.

101. Сега се чувствам по-мързелива и отпусната от когато и да било. Прекалено съм уморена за секс. Какви упражнения ще ми помогнат да се преборя с това си състояние?

Изследванията показват, че когато сме уморени, е по-добре да извършим някакви физически упражнения, вместо да си почиваме. Ако умората и отпуснатостта са нови за вас, първо си направете обстоен медицински преглед, за да се уверите, че в основата им не се крие някакъв физиологичен проблем, и обсъдете с вашия лекар с какви упражнения да започнете за начало, щом възвърнете здравословното си състояние. Липсата на физическа енергия може да бъде породена също и от психологически проблеми, така че размислете и върху тази

вероятност. След възстановяване на здравето си бихте могли да дискутирате лечението с тестостерон; репродуктивният ендокринолог Тед Куигли съобщава за значително нарастване на енергията у жени, вземащи малки количества от този мъжки полов хормон. Няма съмнение, че в колкото по-добра форма се намирате, на толкова по-добър секс ще се радвате.

102. Какви други пози могат да ни помогнат да се радваме на секса? Той е доста тежък, а аз страдам от остеопороза.

Според специалистите, с които съм обсъждала тази тема, от особена важност е да бъдете в позиция, която ви дава по-голям контрол, така че никакви изненадващи или внезапни движения да не наранят крехките ви кости. Такъв контрол дава положението, при което жената е яхнала своя партньор, така че тя да извършва движенията. Тази поза е приятна за доста жени, тъй като им дава възможност да получат оргазъм в темпо, което ги задоволява в най-голяма степен. За вас са подходящи също така позите „страна към страна“, „лице в лице“ и „лъжици“: той с лице към вашия гръб. Предлагам да опитате всички тях, за да прецените точно удобството и безопасността им. Изпробването на нови положения е по принцип добро хрумване, тъй като предизвиква усещане за предизвикателство и вълнение и изисква добра комуникация с вашия партньор. Ако откровените подробни рисунки не ви отвращават, хвърлете поглед върху „Новата радост от секса“ на доктор Алекс Къмфърт, за да почерпите някои нови идеи.

103. Има ли смисъл да експериментираме с различни дейности, които биха могли да ни възбудят, или вече сме прекалено стари за това?

Разбира се, че би трябвало да експериментирате. Човек никога не е прекалено стар за добър секс. Единственият проблем, който възниква понякога при една отдавнашна връзка, е сексуалното отегчение. Част от онова, което прави една краткотрайна връзка вълнуваща, са присъщата й опасност, тайнственост и новост. Точно тези качества трябва да внесете и в своя полов живот. В тази книга вече направих няколко предложения за филми и книги, които биха могли да ви помогнат. Една млада жена, Дебора Шеймс, неотдавна направи видеофилм, озаглавен „Кабинна треска“, откровено еротично

произведение във формата на разказ, а според доктор Райниш това е предпочитаната от повечето жени форма. Не се отказвайте от сексуалния си живот, а го презаредете!

„Един от най-простите начини да се предпазим от ентропия е да дадем на тялото да прави нещо.“

Дийпак Чопра, доктор по медицина,
„Тяло без възраст, вечно съзнание“

Въпроси към вас:

1. Правите ли редовно упражненията на Кегел?

2. Изпълнявате ли упражненията на Кегел по време на полов акт?

3. Спортувате ли редовно, правите ли упражнения за разтягане, с тежести и за натоварване на сърцето и белите дробове?

4. Партньорът ви в добра физическа форма ли е?

5. Експериментирате ли понякога с нов подход, нови пози или с използването на нови еротични източници, за да направите по-пикантен сексуалния си живот?

---

[1] За обратна връзка — Б. пр. ↑

ДВАНАЙСЕТА ГЛАВА
КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ДИЕТАТА, ОСИГУРЯВАЩА ДОБЪР СЕКС

Всички жени от централните групи и на балнеокурорта, и при различните изследвания, и от интервютата на отделни личности и на двойки имаха почти едно и също оплакване: „Само ако бях по-слаба/ тежах по-малко/ имах по-големи гърди/ по-гладка кожа/ по-стегнат задник/ по-гладки бедра/ по-плосък корем/ по-лъскава коса, животът ми щеше да бъде по-добър/ по-щастлив/ по-секси.“

Единствено ние самите можем да си попречим да бъдем най-доброто от себе си. Или защото не разбираме, че закръглеността може да бъде красива /представете си жените на Рубенс/, или защото много от нас не успяват да достигнат желания идеал за супер слабост, за какъвто не сме предназначени генетично, точно така, както не можем да се прекроим на по-високи или ниски, ние се лишаваме насила от щастие и сексапил, вместо да наблегнем на положителните си качества.

Слава Богу, след като в продължение на години бяхме бомбардирани от супер слаби и супер млади модели, тази непостижима цел е на път да се промени. Вижте заглавието в „Дъ Ню Йорк Таймс“ /24 януари 1994 г./: „С напредване възрастта на клиентелата, търговците откриват нови понятия за красотата.“ Четирийсет и четиригодишният Кен Дичуолд, доктор по философия, геронтолог от Емъривил, Калифорния, който съветва корпоративните клиенти за маркетинга на стоки за хора на средна и напреднала възраст чрез своята компания „Ейдж уейв“, е цитиран в статията: „Поколението над петдесетгодишна възраст само през това десетилетие ще достигне повече от 12 милиона човека. И те са застраховани срещу рецесията. Само през това десетилетие те ще разполагат с повече от 300 милиарда долара за харчене.“

Компании като „Найк“ и „Есте Лодър“ се вслушват в думите му. Те са запознати също така и с данните от 1990 г. на Бюрото за статистически изследвания; според тях жените между четирийсет и четирийсет и деветгодишна възраст в Съединените щати са почти 16 милиона — с 36 процента повече отколкото през 1980 г. Затова бившият модел Лорън Хътън бе наета отново на петдесетгодишна възраст и ни гледа от кориците на списанията, рекламите и афишите с липсващи зъби и въпреки това — великолепна и макар ние да не изглеждаме като нея, все пак присъствието й ни кара да се чувстваме по-добре. Трябва да размислим върху себе си, да разберем, че не е нужно да подражаваме на нея или който и да било другиго, за да бъдем секси или щастливи.

Най-после достигнахме възрастта, когато можем да действаме, а не да се противопоставяме. Можем да избираме, вместо да ни избират. Можем да бъдем това, което сме, да изглеждаме такива, каквито сме, и да бъдем интересни, вълнуващи и желани. Не сме невидими; вече не чакаме, подобно на кукли-манекени, някой да ни погледне или потърси. Ние сме одушевени; оглеждаме се, гледаме към теб и правим избора си. Една приятелка винаги повтаряше, че всяка жена, която иска да се омъжи, независимо дали за първи или за ен-ти път, може и ще го постигне, ако реши да открие сама мъжа. Онези жени, които чакат да ги изберат, често така и не дочакват този момент. В зряла възраст мъжете също стават жертва на несигурност и мнозина предпочитат жената да направи първата крачка, вместо вечно да подлагат на риск собственото си его.

Какво общо има всичко това с диетата ли? Тя е нещо изключително важно, с което трябва да се съобразяваме. Имам предвид правилното хранене, а не гладуването. Добрата, здравословна диета може да направи чудеса за вашата коса, нокти, кожа, бедра, корем, талия и задник. Добре балансираната хранителна диета, богата на калций и целулоза и бедна на мазнини, плюс осем чаши /около 225 г/ вода дневно могат да направят всичко това и дори повече. Съществуват безброй митове, когато става дума за храните, даващи сексуална енергия; видната сексоложка доктор Джун Райниш ни уверява, че те си остават само митове. Все пак съществуват някои билки, които могат да тонизират и стимулират половите ни органи. Vitex или chasterberry е най-често препоръчваната билка от

специалистите по алтернативна медицина заради нейните уравновесяващи хормоналния баланс свойства. Казват, че тя стимулира и нормализира дейността на хипофизата. Бихте могли да препрочетете и написаното на страниците на тази книга за червената детелина и ванилията.

104. Консумацията на сурови стриди ще ни накара ли да се чувстваме по-секси?

Не, но от тях може да ви стане зле. Отдавна ни повтарят, че можем да ги консумираме през месеците, съдържащи буквата „р“, така че ако си ги позволяваме през април, не би трябвало да го правим през май. Днес ни предупреждават изобщо да не ги опитваме, тъй като съществува риск да се натровим от другите организми в замърсените води на нашата планета. Затова, ако обичате стриди, яжте ги след топлинна обработка. Ако ги сърбате сурови само защото вярвате в силата им на афродизиак, по-добре забравете за тях.

105. Въглехидратите дават ли ни сексуална енергия?

Въглехидратите са добър източник на енергия и могат да ви помогнат да се преборите с умората, да ви дадат енергия за секс. Длъжна съм обаче да ви предупредя за следното: преди полово сношение не претоварвайте стомаха си, тъй като може да ви обхване мързел и да се почувствате натежали тогава, когато би трябвало да бъдете леки и подвижни.

106. Коктейлите добро разрешение ли са за моите сексуални задръжки?

Малко количество алкохол може „да освободи“ някои хора; той обаче оказва успокояващо въздействие върху мнозина и може да забави оргазма при жените и да намали потентността при мъжете. Според бюлетин на Министерството на здравното обслужване „алкохолът е може би най-широко разпространената причина за сексуалните проблеми.“ Освен че вредят на черния дроб и се намесват в много телесни функции, големите количества алкохол могат да утежнят предменструалните и менопаузните симптоми, да отслабят костите, а при мъжете — да съсипят способността им да получават и задържат ерекция. По-добре опитайте да се преборите със задръжките чрез

някакво лечение, в това число и на психическа основа, отколкото да ги маскирате с алкохол или други опияняващи средства. Признавам, че чаша вино в края на работния ден може да бъде здравословно и отпускащо възнаграждение, но не бих я използвала, за да се освободя от сексуалните задръжки, особено като се има предвид настоящото опасно сексуално обкръжение, изискващо ясна мисъл за практикуването на безопасен секс.

107. Ако опитам да гладувам, за да бъда слаба, ставам нервна. Ако ям, се чувствам прекалено дебела, за да се наслаждавам на секса. Съществува ли някакъв щастлив среден път?

Очевидно вниманието ви е фокусирано прекалено силно върху това как изглеждате, за да откриете как се чувствате. Добрият секс няма нищо общо с това дали сте слаба или дебела, а по-скоро колко сексуално удоволствие сте способна да дадете и да получите. Бих предложила да оставите тревогите за килограмите да се отразяват върху други страни на живота ви и да овладеете чувствата си, причинени от отражението ви в огледалото. Спомнете си изследването на „Мадмоазел“, за което стана дума в Четвърта глава: дори най-младите жени на възраст от осемнайсет до трийсет години мислят, че сексуалният им живот ще се подобри, ако тежат по-малко. Както виждате, това не е проблем само на зрялата възраст. Изследванията показват, че не всички тела са генетично програмирани да бъдат толкова слаби, колкото би ни се искало, и че колкото и големи усилия да правим, за да останем суперслаби, генетично заложеният в нас материал ще полага дори още по-големи усилия, за да възстанови даденото от Бога положение. Спрете се на килограми, в които се чувствате удобно, опитайте се да ги запазите и си живейте сексуалния живот. Ако това продължава да бъде проблем, потърсете компетентна помощ.

108. Партньорът ми казва, че ме харесва такава, каквато съм. Не трябва ли той също да се интересува повечко от това да изглеждам и да се чувствам секси?

Щастливка! Не се оплаквайте от партньор, който ви харесва такава, каквато сте; видът ви несъмнено го задоволява. Не, не мисля, че партньорът ни трябва да отговаря за нашия вид, особено пък за

килограмите. Това е наше задължение! Никой никога не е отслабнал заради друг. Това просто не може да се постигне. Ние отслабваме заради самите себе си.

109. Кое се появява обикновено първо — проблемът с килограмите или сексуалният проблем?

Често психологическият проблем създава проблем с килограмите или със секса. Жените споделят, че след менопаузата наддават между пет и осемнайсет килограма, та дори и повече. Това вероятно е метаболичен проблем /нашият метаболизъм започва да се забавя от трийсет и петгодишна възраст нататък с около 0.5 до 1 процент годишно/ и затова трябва да се храним по-рационално — малко мазнини, много целулоза и калций — и да се движим повече. Ако напълняването е минимално, то може да бъде хормонален проблем, причинен от задържането на течности, или пък депресия, караща ни да приемаме по-големи количества храна като заместител на любовта. Опитайте да си помогнете, като идентифицирате проблема. Може би ще бъде добре да започнете с преглед при вашия лекар. Запишете вашите въпроси и притеснения, така че срещата ви да протече възможно най-продуктивно, и поискайте отговори на въпросите си. Започнете да изграждате отново образа, който имате за себе си, и дайте нов старт на сексуалната си машина.

110. Когато отслабвам, се чувствам нервна, сякаш защитната ми обвивка вече я няма. Защо се получава така и какво бих могла да направя във връзка с това?

Един специалист по високото кръвно налягане и пълнотата, с когото работих в Маунт Синай Медикал Сентър в Кливлънд, винаги е говорел за това като за седмата обвивка. Ние като че ли се обвиваме в защитни слоеве, които ни помагат да изглеждаме възможно най-страхотно и, може би, ни предпазват от изживяването на нашите фантазии. Той ми напомняше често за това, когато обсъждахме защо хората не могат да се отърват от онези последни пет килограма, които свалят и качват буквално стотици пъти през живота си. Онова, което можете да направите, е да потърсите помощ от терапевт.

111. Моят лекар изглежда намеква, че аз съм виновна за килограмите, които наддадох в зрелите си години. Защо става така и защо той ме обвинява, вместо да ми помогне?

Както стана дума в отговора на сто и девети въпрос, възможно е хормоналната терапия да предизвика задържане на течности у някои жени. Причината може да бъде също така и забавянето на метаболизма, което често става явно около менопаузата и изисква от нас да се храним по-рационално и да спортуваме повече. Трябва да призная обаче следното: не вярвам, че научните изследвания са открили всички причини за този неприятен проблем. Някои лекари казват: „Пълнеете, защото ядете прекалено много.“ Това не е най-точният отговор за множество жени. Не е толкова просто! Може би ще имаме по-голяма полза от думи като: „Не ядете това, което трябва.“ Някои неотдавнашни изследвания свидетелстват за значително увеличаване на килограмите при жени, подложени на хормонално лечение, което обаче не се дължи на задържане на течности. В познанията по този въпрос все още съществуват големи празноти и мисля, че, докато медицинската наука не ни даде по-точни отговори, най-доброто, което можем да сторим, е да поддържаме теглото си, но да не се паникьосваме, ако качим някой и друг килограм, от който не успяваме да се отървем.

112. Съществува ли разлика между задържането на течности, което се появяваше при мен преди менструация, и подпухването, което ме измъчва сега, в зрелостта?

Независимо дали сте приемали или не противозачатъчни таблетки в детеродна възраст и дали сега сте на комбинирана хормонална терапия с естроген и прогестин или само с естроген, източникът на задържането на течности може да бъде един и същ: той е причинен или от цикличното увеличаване на естрогена в тялото ви, или от съответния хормонален режим. Някои лекари предупреждават, че е възможно да напълнеем с два до четири килограма заради задържането на течности вследствие нивото на хормоните. Изненадващото в случая е, че можете да се преборите по естествен начин с подпухването и задържането на течности, като пиете вода. Водата е най-добрият диуретик. Осем чаши по 220 грама дневно ще ви помогнат в много отношения, като освободят тялото ви от излишните

течности и шлаки и същевременно ще подпомогнат метаболизирането на натрупаните мазнини и поддържането на добър мускулен тонус. Витамин В6 в малки количества също играе роля при изхвърлянето на излишните течности. А ето и няколко храни, притежаващи естествени диуретични свойства: люцерна, аспержи, кервиз, листа на глухарче и моркови.

113. Морските продукти правят ли ни по-секси?

Както при стридите, обсъждани в сто и четвърти въпрос, отговорът е не. Но те могат да засилят необходимостта ви от течности и следователно да увеличат проблема ви със задържането им. Този вид жажда, предизвикана от солта, способства водата, която пиете, да остане по-дълго в организма ви и причинява за известно време подпухналост. Когато на вечеря ям морски продукти, на сутринта неизменно се събуждам с подути пръсти, тъй като задържам течности.

114. Съществуват ли витамини или хомеопатично лечение, които биха ми помогнали да увелича сексуалното си желание?

Някои изследвания навеждат на мисълта, че липсата на цинк в диетата ни, един от микроелементите в нашите тела, може да причини липса на овлажняване у жените и импотентост у мъжете. Според Дебора Гросман, медицинска сестра, чийто главен интерес е хомеопатията, не съществува хомеопатично лекарство, предназначено просто за борба с намаленото сексуално желание. Тя твърди, че обикновено зад него се крие някакъв друг фактор. Ако той бъде открит и излекуван, желанието ще дойде само.

115. Съществува ли категория храни, които засилват либидото?

Чувам непрекъснато този въпрос, било то за стридите, морските продукти, алкохола и дори наркотиците. Отговорът си остава същият: здравословният начин на хранене е всичко, което мога да препоръчам за либидото. Прекалено многото мазнини или въглехидрати ще ви направят тежки и мудни за секс. Храните, предизвикващи газове, също трябва да се избягват преди правене на любов, както и онези, които причиняват разстройства от какъвто и да било характер на стомаха ви. Не съществува храна, която можете да изконсумирате, за да увеличите либидото си на момента, но диетите с много мазнини ще имат със

сигурност отрицателен ефект в това отношение. Сега се правят изследвания /все още непубликувани/, които свързват високото ниво на холестерола с импотентността, вероятно причинена от увреждането на кръвоносните съдове. Освен това те навяват известни подозрения, че липсата на лубрикация при жените може да се дължи на холестеролните блокажи в кръвоносните съдове.

116. Има ли билки, които бих могла да пия, за да подобря сексуалността си?

Казват, че китайската билка шизандра подобрява сексуалното изпълнение. Някои твърдят, че шизандра помага на мъжете със затруднена ерекция, а chasterberry /Vitex/ помага на жените. Съществуват доста билки, които вършат добра работа, но се изисква индивидуално лечение. Много хора са ми писали, за да се похвалят от ползата, която са имали в това отношение от акупунктурата. Други жени са ми писали за успеха от лечението си с женшен, донг куай, дилянка и олио от безстъблена иглика; като облекчавали симптомите, причинени от менопаузата, те им помагали да се чувстват по-добре и да имат повече настроение за секс. Народната медицина твърди, че сърцевината на аспержите и ангинара увеличава любовното чувство и е афродизиак за представителите и на двата пола. Ако партньорът ви има проблем с потентността, бихте могли да обсъдите с вашия лекар възможността да се лекува с кора на дървото йохимбе[1]. Друг надежден източник на помощ би могъл да бъде специалистът-хомеопат, който ще подбере подходящото за вас индивидуално лечение.

„Единствената власт на храната е тази, която й дадем ние самите. Храната си е просто храна, нищо повече или по-малко.“

Дийн Орниш, доктор по медицина,
„Яжте повече, тежете по-малко“

Въпроси към вас:

1. Доволни ли сте от образа, който имате за тялото си?

2. Можете ли да прецените кое ви пречи да бъдете най-доброто, на което сте способни?

3. Зрелостта прави ли ви по-уверени, по-способни да изберете важното за вас и да действате според него?

4. Храните ли се рационално при всяка възможност и пиете ли поне осем чаши по 220 грама вода дневно?

5. Замисляли ли сте се някога да използвате билки за подобряване на сексуалността си?

---

[1] Дърво, което расте в Камерун и кората му се използва от местното население като тонизираща напитка и афродизиак — Б. пр. ↑

ТРИНАЙСЕТА ГЛАВА
КАК ДА ЗАДОВОЛЯ СЕКСУАЛНИТЕ СИ НУЖДИ, КОГАТО СЪМ САМА?

През 1993 г. в своята много четена и обичана колонка, която се печата в повече от 1 200 екземпляра из Съединените щати, Ан Ландърс обърна на 180 градуса разбирането за мастурбацията. Тя отговори простичко на въпроса на една жена и успя да направи нещо, което не бе съумял да стори никой преди нея, въпреки многогодишните усилия на сексолози, психиатри, психолози и и други професионалисти — тя направи мастурбацията достойна за уважение.

В тази доста хвалена /а понякога и критикувана/ колонка Ландърс написа, че на практиката на самозадоволяване трябва да се гледа като на безопасна, реалистична алтернатива за всички, от тийнейджърите до най-възрастните.

Напоследък всички опитаха да поставят на дневен ред мастурбацията. Но като че ли на повечето хора им е по-удобно да говорят за всичко друго, само не и за това. Дали моралното несъгласие или силното отхвърляне от религията продължават да превръщат тази дума в табу?

Това може би е една от онези теми, срещу които никой няма нищо против, докато не ги обсъждаме, особено в изискана компания. И макар хората да проявяват интерес към нея в моите въпросници, те знаят, че участниците остават анонимни.

Сексолозите често повтарят, че мастурбацията може да ни освободи от сексуалното напрежение, да ни научи на много неща за нашето тяло, да ни помогне да открием ерогенните зони и да ни достави сексуално удоволствие. Когато нямаме или не желаем да имаме партньор, сексуалното самозадоволяване е напълно допустимо. Мастурбацията е естествена част от живота и безопасна алтернатива пред СПИН, венерическите болести и нежеланата бременност.

Морализаторските отричания, които продължаваме да чуваме, идват от религиозни източници; те са и най-големите противници на мастурбацията. Една от причините е вярването, че основната цел на половия акт е възпроизвеждането, а другата — че сексуалността е дар, който трябва да бъде сподолен единствено с брачния партньор. Така е било тогава; сега е иначе. Трябва да започнем да водим сериозни разговори за нашите тела, за сексуалното удоволствие и мастурбацията.

„Докладът на Джанъс за сексуалното поведение“ показва, че 55 процента от мъжете и 38 процента от жените мастурбират редовно. Две трети от изследваните гледат на мастурбацията като на естествена част от живота. Само 6 процента от женените мъже и 12 процента от омъжените жени казват, че не са мастурбирали никога. „В любов и секс след шейсетте“, доктор Робърт Бътлър, декан на Факултета по гериатрична медицина в Манхатънското медицинско училище „Маунт Синай“, и Мърна Луис твърдят: „Самостимулирането или мастурбацията е всеобща и здравословна практика, която започва обикновено през детството… Самозадоволяването предлага сексуален отдушник за хората — неженени, разведени или овдовели — без партньори, както и за семейните, чиито съпруги или съпрузи са болни или пътуват… Мастурбацията може да се практикува до много напреднала възраст.“

През 1990 г. в „Мърк Манюъл“ бе съобщено, че 80 процента от жените и 97 процента от мъжете са мастурбирали в един или друг период от живота си. В „Секса след четирийсетте“ доктор Сол Х. Розентал отбелязва: „Мастурбацията е добър начин да запазим сексуалните си функции по времето, когато нямаме партньор. Някои двойки включват от време на време мастурбацията като допълнително средство в съвместния си полов живот.“ Той пише, че според резултатите от неотдавнашно проучване, половината от анкетираните жени и две трети от мъжете мастурбират по едно или друго време.

„Докладът на Кинси“, издаден през 50-те години, отбелязва, че от буквално хилядите хора, интервюирани през изминалите две десетилетия, 40 процента от жените и 94 процента от мъжете мастурбират до получаване на оргазъм. Както виждате, въпреки че резултатите от различните изследвания не съвпадат, несъмнено голям брой хора мастурбират. Макар да не им се говори по този въпрос, те

желаят да изпитат сексуално удоволствие. Всъщност, според изданието на Националния институт по проблемите на остаряването, „Страница на възрастния“, „Сексуалността в късния период на живота“: „повечето стари хора желаят и са способни да водят активен полов живот, който им носи задоволство.“ Често това може да бъде самотният секс, когато даден човек няма или не си търси партньор. Времето за получаване на реакция е възможно да се удължи, но очевидно мастурбирането, като форма на сексуален живот, носи голямо удовлетворение.

117. Вредно ли е мастурбирането?

В „Нов доклад за секса на института «Кинси»“ Джун М. Райниш, доктор по философия, пише: „Най-важното, което трябва да се знае за мастурбацията, е че тя се практикува от голям брой хора и, освен ако някой не използва особено груба техника, не причинява никаква физическа вреда.“ Отговорът на доктор Райниш казва недвусмислено, че мастурбацията сама по себе си не носи вреда; тя може да се причини евентуално само от характера на техниката. Повечето специалисти в тази област са съгласни с нея. Някои теолози обаче изразяват отрицателно отношение под предлог, че ранното мастурбиране може да накара човек да се затвори вътре в себе си; че то може да накара практикуващите го да го свързват с получаването на удоволствие, вместо с доставянето на удоволствие, а това противоречи на схващането, че сексът е изпълнен с любов, безкористен акт; и че с мастурбацията може да се привикне и човек да стане зависим от нея. Ако питате дали тя е вредна за здравето, отговорът недвусмислено е „не“. Ако обаче става дума за душата, това вече е друг въпрос, който ще трябва да обсъдите с вашия свещеник или психотерапевт.

118. Колко често би трябвало да мастурбирам, за да поддържам в добра форма половите си органи?

Толкова често, колкото ви е приятно и ви помага да се чувствате добре. Същото е като да се любите, само че тук сте сама. Честотата варира в широки граници. Някои я увеличават или намаляват в зависимост от жизнените обстоятелства, а други, според доктор Райниш, я запазват почти непроменена. Дори Зигмунд Фройд променя мнението си за мастурбацията, когато през 1925 г., на шейсет и

деветгодишна възраст, се отказва от твърдението си, че тя е причина за т. нар. от него „действителна невроза“.

119. Кои вибратори са най-добри?

Интересно, но повечето вибратори се рекламират по-скоро за масаж, отколкото за сексуално стимулиране; затова, когато го купувате, отделете достатъчно време, за да се уверите, че сте открили вида, който отговаря най-добре на целите ви. Съществуват вибратори с форма на фалос, които могат да се вкарват във вагината; ако това ви доставя удоволствие, спрете се на него. Ако обаче го използвате в гениталната област извън вагината — както правят повечето жени — друг тип би ви свършил по-добра работа. Модели с три-четири различни вибриращи глави дават възможност да се опитат отделните видове и да се прецени кое ни подхожда най-много. Добра идея е също така да вземете нещо с няколко скорости, което ще ви позволява да променяте интензивността според желанието си.

120. Къде мога да купя вибратор и да получа информация как да го използвам?

Вибратори се продават обикновено в санитарните магазини, в някои супермаркети и могат да се поръчват по каталог и да се получават по пощата. Ако имат инструкции, вероятно няма да са предназначени за сексуална стимулация. Предлагам сама да откриете кое ви възбужда най-добре. Намажете го с малко овлажнител, включете го на най-ниската скорост и започнете да го движите внимателно из гениталната област в търсене на приятни усещания. Повечето жени споделят, че вибрирането на клитора ги възбужда най-силно и ги довежда до оргазъм.

121. Кои са най-надеждните вибратори?

Сред марките, за които има най-добри отзиви, са: „Hitachi Magic Wand“, „Hitachi Magic Touch“ с приставка за масаж, „Sunbeam Coil“ и „Conair Family Fitness Bodytherm Wand“. Съществуват и още много други модели.

122. Съществува ли нужда от някакво самостимулиране поради здравословни причини?

С възрастта вагината се променя значително, особено ако не я използваме. Тя се скъсява и става по-суха. Промените в лубрикацията, гъвкавостта и формата се причиняват несъмнено от по-ниските нива на естрогена. Те могат да се задълбочат с увеличаването на годините и да станат почти необратими, ако през един по-късен етап в живота решим да подновим половата си активност. По-възрастните мъже често забелязват, че им е нужно повече време, за да получат ерекция, и може да не достигнат такава големина и твърдост както преди. Усещането за предстояща еякулация е по-краткотрайно, а периодите между отделните ерекции са станали по-дълги. За представителите и на двата пола е по-добре да поддържат сексуалната си активност независимо дали с партньор или чрез мастурбиране.

123. Сексуалното ми желание не е намаляло, но вече нямам партньор. Къде ще ме посъветвате да го потърся?

В един от отговорите изброих доста места, където човек може да си потърси партньор. Най-добрият вариант е, ако посещавате тези места с удоволствие, тъй като така имате шанс да срещнете човек, с когото интересите ви съвпадат. Роднините, приятелите и колегите ви остават добър източник за срещи с нови хора. Съществуват доста бюра за запознанства; специално отделените за тази цел места в уважавани вестници и списания също могат да свършат добра работа. Непременно направете в тези бюра и вестници нужните справки за хората, с които желаете да се срещнете.

124. След много дълъг и изключително неуспешен брак най-после отново съм сама. Опитвам да си намеря партньор единствено за секс и компания. Никога повече няма да се омъжя. Как бих могла да проверя евентуалния си партньор за СПИН и други венерически болести?

Обърнах се към неколцина лекари с въпроса дали свидетелството за добро здравословно състояние е достатъчно добра защита. Всички отговориха единодушно, че то върши работа за трите или четирите месеца преди извършване на изследването, но не и след това, тъй като толкова е инкубационният период на вируса на СПИН. В интервала между правенето на теста и вашата любовна среща, новият ви приятел може да е имал други партньори и съответно други източници за

заразяване със СПИН или някоя венерическа болест. Очевидно най-добре е да познавате отблизо човека, преди да се решите връзката ви да прерастне в сексуална. Но дори това не може да бъде гаранция. Сексоложката доктор Джун Райниш предлага да се изследвате заедно, след като вече сте сигурни, че сте отдадени напълно един на друг. За още по-голяма безопасност тя препоръчва да използвате добър спермисид в презерватива на мъжа или диафрагмата на жената. „Nonoxyl 9“ е хубав избор. Или пък, пак поради съображение за безопасен секс, може да се спрете на взаимно мастурбиране; то ще ви даде не само желаната безопасност, а и върховна близост.

„Ние сме брат и сестра. Не се шашвай. Това си има своя странен чар. И продължава по-дълго от секса.“

Ерика Джонг
„Носталгията, която постига всяка жена“

Въпроси към вас:

1. Мастурбирали ли сте някога?

2. Практикували ли сте някога взаимна мастурбация с вашия партньор?

3. Използвали ли сте някога вибратор, за да достигнете до оргъзам?

4. Ако не поддържате дълготрайна връзка, обсъждате ли СПИН и венерическите болести с вашия партньор и предпазвате ли се от тях?

5. Държите ли партньорът ви да използва презерватив?

ЧЕТИРИНАЙСЕТА ГЛАВА
КАКВИ СА ДОБРАТА СЕКСУАЛНА ЕТИКА И ПОЛИТИКА НА ЗРЯЛАТА ВЪЗРАСТ?

Господ да ни пази от извършването на нещо неблагоприлично. Това бе зовът на моето поколение. Петдесетте години. Вероятно ние родихме дивите и обърканите шейсет години, за да спасим света от отегчителното приличие. Тогава обаче се появиха болести, за да провалят веселието. Първо научихме с ужас, че хванат веднъж, херпесът остава завинаги у нас. После разбрахме, че СПИН означава смърт. Сега се върнахме отново към скучните петдесет години. Но така ли е наистина?

В моите дискусионни групи три от овдовелите или разведени жени признаха, че си хващат мъже из баровете и не използват никакви предпазни средства. Нима чувството, че сме безсмъртни, вече се е разпространило не само сред младежите, но и сред зрелите хора? Или пък просто не им пука какво ще стане с тях?

Списание „Мирабела“ ни направи чудесна услуга с извършеното сред читателите проучване под заглавие „Какво е здравословното ви състояние“. То бе спонсорирано от Центъра за изследване на жените и на него се отзоваха седем хиляди читателки. Отговорите на тези жени в добро здраве на възраст между осемнайсет и шейсет години, почти половината от тях омъжени и почти всички образовани и изпълняващи квалифицирани длъжности, показват някои интересни факти.

Повечето жени /87 процента/ бяха непушачки; 39 процента мислеха, че са с наднормено тегло; над половината пиеха 1/2 от препоръчваното дневно количество вода /четири чаши, 50.8 процента/, копнееха за шоколад и сладолед и извършваха физическа дейност три пъти седмично /60 процента, любимата им физическа активност бе ходенето навън/; почти половината над петдесет и петгодишна възраст бяха на хормонално лечение /сред многото факти, които изплуваха от проучването, бе и онзи, че 31.2 процента от отговорилите на възраст

между четирийсет и пет и петдесет и четири години също приемаха хормони/. А сега да пристъпим към частта за секса.

Омъжените читателки пишеха, че не се тревожат от СПИН /66.9 процента/, макар някои да признаваха, че имат повече от един партньор; от несемейните само 35.7 процента използват винаги презервативи като защитна мярка срещу СПИН, но много настояват партньорите им да ги запознаят със сексуалната си история. На рулетка ли играем, на какво ли?

Видната физиоложка доктор Естел Рейми без колебание ни запознава със сексуалните опасности, които ни грозят извън една постоянна връзка. Същото бе мнението на всички други лекари, които съм интервюирала. Трябва да погледнем сериозно на тази опасност. Нима е дошло времето на „Нямата чума“? Защо да се излагаме по собствена воля на болести, които могат да ни убият?

Повече от шест милиона жени в Съединените щати ежегодно хващат някоя венерическа болест. Тъжно е да признаем, но половината от тях са тийнейджърки. А болестите са много: херпес, гонорея, възпаление на тазовите органи, сифилис и вирусът, водещ до СПИН. В някои градове СПИН е причината за най-много смъртни случаи сред жените на възраст между петнайсет и четирийсет и девет години. През 1990 г. най-много случаи на разболели се от СПИН жени са регистрирани сред наркоманките, а хетеросексуалните контакти се превръщат в главно средство за заразяване. Ударът, който венерическите болести нанасят върху жените, е голям поради две причини според Патриша Донован, автор на „Резултат «позитивен»“, издание на Института „Алън Гутмахер“. Първата е фактът, че жените могат да бъдат заразени по-лесно по полов път просто заради устройството на половите си органи, а втората е, че тези болести, някои от които лишени от симптоми, се диагностицират по-трудно у жените, отколкото при мъжете, така че те могат да прогресират повече и да нанесат по-голяма вреда, преди да бъдат открити.

Доктор Рейми обяснява, че с възрастта качеството на навлажняването при жените се променя, в резултат на което често по вагиналния канал се образуват ранички. Те са прекрасни скривалища, даващи възможност на болестта да се развива безпрепятствено. Трябва да приемем сериозно предизвикателството, хвърлено на нас и нашите деца от заобикалящите ни СПИН и венерически болести. Трябва да

бъдем информирани за безопасния секс и да го практикуваме. Резултатите, получени от едно изследване на Съвета за сексуална информация и обучение на Съединените щати, показват, че едва 10 процента от младите американци получават нужното сексуално обучение и че семействата в САЩ поставят сексуалните затруднения на четвърто място сред най-сериозните си проблеми, предшествани само от финансите, домашното насилие и реакцията им към обществените промени.

125. Ако чуя още веднъж „използвай го или ще го изгубиш“, ще откача. Опитвам да споделя сексуалните си нужди с мъжа, с когото се виждам в момента. Доколко подробна и ясна да бъда?

Бъдете напълно откровена и пряма. Според Кандейси Б. Райзън, един от директорите на Центъра за семейно и сексуално здраве в Кливлънд и старши клиничен преподавател по социология в психиатрията в Кейс Уестър Ризърв Юнивърсити, „Трябва да помолим за онова, което искаме.“ Няма нищо нередно в това да споделяте ясно сексуалните си желания и нужди. Доктор Райниш често нарича общуването най-добрата смазка.

126. Защо обществото мисли за възрастните хора като за безполови същества?

Половите способности са неразривно свързани с човек до края на живота му, освен ако той не избере сам да не ги използва или пък употребата им не се наруши от някоя болест. Такива са изводите от много и различни проучвания, но те все още не са станали достояние на масите, дори сред пенсионерските общности и домовете за възрастни хора. Преди около година интервюирах една приятелка, вече пенсионерка, оттеглила се в прекрасно селце. Тя „се вижда“ с един мъж, който живее от другата страна на коридора. Никога досега не е била толкова доволна. Само едно й е неприятно — всяка вечер хората от персонала идват да я търсят. Те просто не разбирали факта, че двамата заедно си прекарват чудесно. Вместо това персоналът често ги прекъсвал, докато гледат телевизия или правят „каквото и да било друго“. „А човек ще помисли, че са по-добре запознати с положението“ — каза в заключение тя.

127. Прекалено ми е неудобно да търся в библиотеката или в книжарницата материали със сексуална насоченост. Как в такъв случай бих могла да получа информация по тези въпроси?

Предлагам да си уредите среща със сексолог; той ще ви помогне както при избора на нужните ви материали, така и да се преборите с неудобството си. Една информация е полезна за едни, друга — за други. Някои жени споделят, че се чувстват по-спокойни и свободни да боравят с материали за секса, които не са съвсем директни и описателни.

В тази книга вече препоръчах някои филми и книги. Бихте могли да опитате някои от тях и да видите дали ще ви въздействат.

128. Дали сме станали прекалено коректни в обществено отношение, за да откриваме любовта в училище или на работа?

През последните години оплакванията от сексуално изнудване валят като лавина, докато представителите и на двата пола опитват упорито да разберат кога и дали един флирт е прекалено открит. Чувствителността по посочения въпрос продължава да расте. Преломни събития като тези дават власт на жените, обърквaт или ядосват мъжете и внасят ледена атмосфера в заседателните зали, в тоалетните и кафенетата по работните места. Книгите валят една след друга: Кейти Ройф пише за жени, които си измислят разни изнасилвания по време на среща, а Линда Феърстайн разказва за преследването на сексуалните престъпници. Сега пък бестселърът на Майкъл Крайтън „Разкриване“ обръща посоките на спора и жените се озовават на свой ред в ролята на преследвача. Кандейси Райзън, директор на Центъра за брачно и сексуално здраве ни предупреждава, че мнението, което жените имат за мъжете, не е особено ласкаво. Тъй като й се налага да работи непрекъснато с мъже, те споделяли колко унизени се чувстват от виждането, което има нашата култура за мъжкия род и което според тях е женското виждане за силния пол. „Не само жените могат да се чувстват подценени; същото важи и за мъжете. Трябва да бъдем внимателни, тъй като това се отразява зле на мъжете.“ Те обаче мислят, че е смешно и немъжествено представителите на силния пол да се страхуват от сексуалните агресии на нежната половинка на човечеството. Жените от друга страна, често просто се страхуват за себе си и за своята работа. Кандейси Райзън

твърди, че най-доброто ни оръжие в подобни случаи е ясната и твърда — не ядосана или предизвикателна — комуникация. Мъжете отдавна са привикнали да вършат и говорят някои неприлични, обезличаващи и деградиращи неща. Ако вниманието, което ни оказват, е нежелано, тогава значи са преминали границата на благоприличието. В такъв случай трябва да заявим отношението си ясно и категорично. Трябва да поговорим, преди да действаме. Кандейси Райзън описва стила на изнудвачките от женски пол като доста изкусителен. „Жените са по-добри манипулаторки и по-словоохотливи. Мъжете имат по-грабителски, хищнически манталитет“ — казва тя. Да, все още е възможно да срещнем потенциалния си партньор в училище или на работното място. Много важно е обаче да бъдем почтени, открити и изпълнени с уважение един към друг, така че никой да не пострада или да изгуби работата си. От значение е да помним, че мъжете не са ни врагове, а жените не са злочести жертви. Трябва да се научим да работим заедно.

129. Има ли начин да променим съществуващото сега положение жените да въплъщават, да олицетворявят нечии идеи, вместо да бъдат приемани такива, каквито са?

Мисля, че проблемът е не толкова в това, че тези идеи ни се налагат някъде отвън, а че ние сами си ги налагаме. Някои жени си поставят невъзможни стандарти. Лъжат за възрастта си, макар дълбоко в себе си да съзнават, че това не ги прави по-млади. Страдат от анорексия[1] или булимия[2], тъй като имат психологически проблем да възприемат собствените си тела. Нужна им е помощ. Някои жени пушат, пият и приемат наркотици в опитите си да се справят с живота си. Трябва да се научим да обичаме себе си, да се грижим за себе си, да виждаме и възприемаме точния си огледален образ и да не позволяваме да злоупотребяват с нас физически, словесно или емоционално.

130. Порастналите ми деца се тревожат за моята непорочност и безопасност всеки път, когато изляза на среща. Как да им обясня, че сексът е все още много важен за мен, без да притесня нито тях, нито себе си?

Този разговор, един от възможно най-трудните, трябва да се проведе колкото се може по-скоро. Нека децата ви да разберат, че сексуалните нужди и интереси са нормално явление през целия човешки живот. Споделете с тях колко щастлива се чувствате, че не сте изгубили желанието си за живот и секс. Напомнете им, че последното е здравословна дейност, че спазвате нужните мерки за безопасност, че той е път към интимността и, освен това, е много приятен и забавен! В тази книга неведнъж стана дума, че сексът е жив, докато сме живи и ние. Бихте могли да изберете някои от цитатите на специалисти и да помолите децата си да ги прочетат, за да се успокоят, че сексуалните ви желания са нормални и в тях няма нищо неблагоприлично. Нека разговорът да бъде ясен, да не натежи и не забравяйте, че те постъпват с нас така, както постъпваме ние с несемейните си деца, когато опитват да защитят сексуалната си свобода. Може би в началото децата ви ще се почувстват неудобно, когато разберат за сексуалните ви нужди, но още по-лошо би било да си мислят, че е нормално човек да живее без физическа интимност и любов. 131. Презервативът се превърна в основна необходимост на деветдестте години. Съществува ли някакъв по-безобиден, закачлив начин да се уверя, че партньорът ми си е сложил кондом и че той не пропуска?

Най-добрата защита, която можем да си осигурим срещу СПИН и други предавани по полов път заболявания, е да се уверим, че партньорите ни използват презерватив. Поставянето му може да се превърне в част от сексуалната игра. Помолете го да ви остави вие да свършите това. След това огледайте бързо с безгрижен вид презерватива, докато внимателно го нанизвате на пениса. Превърнете това в забавно изживяване и за двама ви. По време на сношението може да обвиете пръсти около основата на кондома, за да се уверите, че нищо няма да излезе при еякулацията на вашия партньор. Ако се отнасяте към презерватива с цялото му разнообразие от цветове и аромати като към част от сексуалната игра, вместо като към нещо досадно или неприятно, поставянето му може да се превърне в част от половия акт, а не да го прекъсва.

132. Живея в пенсионерска общност. Човек би помислил, че социалните работници тук би трябвало да са наясно с нуждата на някои от нас за сексуално изразяване, която си остава до самия ни

край. Как да ги накарам да се отнасят с уважение към секса, любовта и интимността на възрастните хора?

Обръщала съм внимание на този въпрос в много домове за възрастни хора и част от персонала отговаря със смях на въпросите ми, свързани със секса при пенсионерите. Затова съм съгласна с вас, че в много от тези заведения не се отнасят с уважение към интимните връзки на хората в напреднала възраст. Надявам се съществуващото положение да се промени и тази книга да даде своя принос за това.

133. Редно ли е да предложа на партньора си, с когото сме заедно от петдесет години, да прибегне до помощта на проститутка?

Постъпката ви е доста рискована в това разяждано от болести общество. Ако проблемът ви не е от здравословно естество, по-скоро бих препоръчала да се срещнете със сексолог или психотерапевт и заедно да опитате да намерите разрешение на сексуалните си разногласия.

134. Единственият начин да се възбудя е като мамя партньора си. Може ли извънбрачният секс да бъде санкциониран по някакъв начин? Често срещано явление ли е?

Скуката от секса с дългогодишен партньор отново надига глава. Тя се появява при някои двойки поради липсата на тайнственост, на нещо ново и на опасност в моментите на близост. Това са някои от факторите, които правят извънбрачната връзка вълнуваща и носеща удовлетворение. През седемдесетте и дори в началото на осемдесетте години някои семейства поддържаха т. нар. „отворени бракове“. Предполагам, това означава, че всеки от партньорите може да си има и други партньори, без това да вреди на основната връзка. Хмм! Може би. Тогава дойде ред на венерическите болести и на СПИН-а и отворените бракове станаха наистина опасни и върнаха сексуалната вярност у дома. Идеално! Онова, на което би трябвало да се научим сега, е да направим секса по-вълнуващ, като сменяме местата, позите и всичко друго, за което можем да се сетим. В крайна сметка, ако той винаги започва тук и после се придвижва натам и тогава вие правите това, а той — онова, резултатът не е особено интересен и за двама ви. Затова започнете с правене на любов в дневната след закуска в леглото или пък си направете среща насред работния ден в крайпътен мотел,

където няма да ви видят. Опитвайте всичко, каквото и да е то, за да върнете живеца в сексуалната си игра. Разбира се, извънбрачният секс е често срещано явление и сред мъжете, и сред жените, но не толкова, колкото в близкото минало, когато все още не бе ограничаван от здравословни съображения.

135. Лесбийската връзка по-голямо разбиране ли предлага по отношение на хормоналните и телесни промени в партньорките? Ако е така, това сигурно намалява притесненията и старанието да изглеждаме по-млади и ни дава възможност да отделяме повече внимание за доставянето на сексуално удоволствие?

Всички специалисти, които съм интервюирала, са единодушни, че в лесбийската връзка може да съществува много по-голямо разбиране във връзка с причиняваните от възрастта промени. Тъй като проблемите са в голяма степен еднакви за различните жени, те могат много по-добре да се разбират една друга. В крайна сметка всички нас от пубертета ни управляват хормоните и онези, които не страдат от тежък предменструален синдром, най-малкото са чували за него от някоя от своите близки. Подобно разбиране е крайъгълният камък на добро, дълготрайно приятелство в зрялата възраст, а идеята да остареят заедно и то колкото се може по-добре, пренася ударението от усилията да изглеждаме млади към очакването на новопридобитата свобода и предизвикателства, които идват заедно с възрастта и дават възможност за ново сближаване и интимност между партньорите.

> „Всички сексуални роли се нуждаят от нови дефиниции и това не е чак толкова лоша идея; отпускането на стереотипните корсети на жените може да освободи и мъжете.“
>
> Нанси Фрайди
> „Жени на върха“

Въпроси към вас:

1. Обсъждали ли сте сексуалността си и промените, които сте претърпели, с вашия лекар?

2. Ставало ли е дума с вашия партньор да включите презерватива в сексуалната игра?

3. Ставали ли сте някога жертва на сексуално изнудване?

4. Влизали ли сте някога в ролята на сексуален изнудвач на работното си място?

5. Лъжете ли, когато стане дума за възрастта ви?

---

[1] Загуба на апетит — Б. пр. ↑

[2] Ненаситен глад — Б. пр. ↑

ПЕТНАЙСЕТА ГЛАВА
ЗАЩО НАШИТЕ ЛЕКАРИ НЕ РАЗГОВАРЯТ С НАС ЗА СЕКСУАЛНИЯ НИ ЖИВОТ И КЪДЕ МОГА ДА ПОТЪРСЯ ПОМОЩ

Веднъж попитах моя лекар: „Защо не ме предупредихте за страничните ефекти на това лекарство?“ „Защото тогава можехте да ги получите в резултат на внушение“ — отвърна любезно той. „Това обратният на плацебо ефекта ли е?“ — заинтересувах се аз. „Не точно. Но ако започнех да изброявам на пациентите си всички странични ефекти, по цял ден само това и щях да правя. А после всеки появил се симптом щеше да се приписва на лекарството и пациентът щеше да прекъсне употребата му. Мисля, че е по-добре да се занимаваме със страничните ефекти, след като се появят.“ Същевременно един лекар може да предпише лекарство с по-малко странични сексуални ефекти, ако знае, че това е важно за пациента. Колко много сред нас се заемат с грижите за своето здраве информационно по-слабо подготвени отколкото за грижите за своите домашни любимци и растения! На отношенията като между деца и родители, които съществуват между пациентите и техните лекари, трябва да се сложи край. За самите нас не е здравословно.

В предишната си книга „150 най-често задавани въпроса за менопаузата“ споделям, че за първи път бях запитана за сексуалния си живот от лекар, едва когато бях минала петдесетте. И това бе новият ми интернист, а не гинекологът. Той никога не ме беше питал подобно нещо. Нито пък предишният интернист. Докато пътувах из Швеция, запитах един приятел, гинеколог от Хамбург, Германия, за мнението му във връзка с тази липса на общуване по въпросите на секса между медици и пациенти. Задавала съм често този въпрос, но неговият отговор беше може би най-показателен. Той отвърна без стеснение, че когато бил млад лекар, самият той знаел малко по тази тема и се

чувствал неудобно да я обсъжда със своите пациенти, повечето от които били по-възрастни. Сега, когато наближаваше средата на шейсетте и повечето от пациентите му бяха по-млади от него, тази тема вече не го смущаваше толкова. Въпреки това той предпочиташе да остави те да я подхванат, за да не излезе, че се натрапва.

В известна степен действията му може би се водеха от същия импулс, както и действията на лекаря, който не ми бе казал за страничните ефекти на лекарството. Ако не питаме, това може би означава, че не се интересуваме. И ако повечето медици мислят по този начин, тогава вероятно е най-добре сами да поставяме темата, да задаваме въпросите и да получаваме нужната ни информация. В противен случай темата за секса ще си остане табу дори в лекарския кабинет. Трябва да започнем да говорим по нея.

Бях очарована от откритостта на участничките в дискусионните групи в дома ми, на балнеокурортите и по време на интервютата. Повечето от тях не се познаваха, но някои бяха приятелки или познати. Въпреки това помежду им веднага се възцаряваше доверие. Когато повдигнех въпроса за завидното удобство на водене на разговорите, което бяхме постигнали толкова бързо, те заявяваха, че доверието е крайъгълният камък на интимността. Освен това разбрах, че мнозинството от жените споделяха с такава готовност, защото желаеха да научат колкото се може повече за себе си чрез опита на останалите.

136. Защо моят лекар изглежда толкова смутен, когато опитам да обсъдя сексуалните си нужди с него?

Това е интересна и обичайна реакция. Мисля, че лекарите не са обучени да са справят с подобна ситуация или да разпространяват информация за секса. Някои лекари са ми казвали, че обсъждането на подобни въпроси би отнело прекалено много време; други признават, че самите те се смущават от тази тема; трети бързат да заявят, че това не влиза в тяхната област на тясна специализация. Когато имате проблеми от сексуално естество, най-добре би било да потърсите помощта на медик или психоаналитик, специализиращ по тези въпроси, за да получите помощ.

137. Трябва ли да очаквам лекарят да повдигне въпроса за моето либидо или да подхване сам темата за тестостерона?

Вероятно не. Както вече писах в тази книга, изследването от 1993 г. на Североамериканското общество по въпросите на менопаузата показа, че само 16 процента от лекарите са споменавали за тестостерона пред своите пациенти. Изследването не уточнява дали лекарите са били жени или мъже, а само, че съвсем малка част от тях се информират за последните факти, свързани с либидото, и начините, по които то може да бъде подобрено. Доктор Сандра Лейблум, професор по клинична психиатрия и директор на Центъра за сексуално и брачно здраве при медицинското училище „Робърт Удс Джонсън“, пише в „Как да се справим с менопаузата“: „Съществуват два въпроса, които трябва да ви зададе вашият лекар. Дали сте сексуално активна и дали имате някакви сексуални проблеми или затруднения в този период на живота си.“

138. Мислите ли, че би било по-добре да проведа разговора за сексуалните си нужди с лекарка, а не с лекар?

Възможно е, но полът на лекуващия едва ли е гаранция. Когато бях все още вицепрезидент на „Маунт Синай“, голяма учебна болница в Кливлънд, наблюдавах с интерес и надежда как все повече жени правят медицината своя професия. Дълго време мислех, че по-големият брой лекарки ще разреши много от здравните женски въпроси. Сега вече не съм толкова сигурна, че въпросът за безкористното медицинско обслужване е въпрос на полова принадлежност. Изнасяла съм лекции с прекрасни, знаещи и можещи и изпълнени със съчувствие към пациентките си гинеколожки — докторите Сара Берга, Мери Биърд, Глория Халвърсън, Дебора Немиро, Елизабет Макклюър, Уенди Бучи и Морийн Дъджън са само част от тях. При писането на тази книга съм се консултирала с много други професионалистки — докторите Естел Рейми, Сюзън Ларк, Джун Райниш, Елън Розенблат, Елизабет Стърн и Кандейси Райзън и Дебора Гросмън съвсем не изчерпват целия списък. Работила съм също така и с внушителен брой мъже — ендокринолози, гинеколози, интернисти, психиатри, психолози, специалисти по костите и по гериатрия, които демонстрираха не по-малка загриженост и съчувствие към своите пациенти и към нашата аудитория. Докторите Тед Куигли, Робърт Линзди, Хауърд Джъд, Чарлс Чеснът, Питър Хикокс, Роджър Матюс, Джон Ниелсон, Робърт Бери, Уилям Шлаф,

Шелдън Уайнстайн, Стивън Ливайн, Захарая Нютън, Станли Алтхоф, Чад Дийл и Робърт Бътлър се интересуват подробно от всички аспекти от живота на своите пациенти. Така че тук не става въпрос толкова дали ще ви лекува мъж или жена; това е въпрос на хуманност. Уверете се, че вашият лекар проявява интерес към всичко, свързано с вас. Ако отношенията лекуващ — пациент помежду ви не са от най-добрите, по-добре си потърсете нов лекар.

139. Къде са лекарите при всички тези обсъждания на секса? Те знаят само да повтарят като папагали: „използвай го или ще го изгубиш“. Защо не дискутират свободно тази тема?

Това демонстрира още есин пропуск на нашата система за гинекологична помощ, особено там, където става въпрос за жените. Вчерашните и днешните лекари не са обучени да се грижат за жената като цяло — с някои незначителни изключения, отбелязани в практиката на семейните лекари. От време на време се обсъждаше въпросът за развиването на медицинска дисциплина, посветена на женското здраве. Може би това би бил вернинят отговор на фрагментарните грижи, които получаваме от юношеството нататък. Възможно е да не е така. Попитайте вашия лекар какво точно има предвид, като казва „използвай го или ще го изгубиш.“ Дискутирайте всички проблеми, които имате със сексуалното изразяване, независимо дали става дума за липса на желание, болки при полово сношение или липса на партньор. Ако повдигнете въпросите и проблемите, лекарят би могъл да ви помогне със собствената си компетентност или като ви насочи към някой специалист. Не забравяйте, че сексуалното желание е компонент на цялостното ни здравословно състояние.

140. Откакто започнах хормоналното лечение, пред мен се появи нов проблем: непрекъснато искам секс, секс и пак секс. Моят гинеколог не ми помага. Към какъв специалист да се обърна?

Ако сте на лечение с тестостерон, тогава ми се струва, че ще трябва да намалят дозата ви, щом като сексуалното желание е проблем за вас. Много жени на средна възраст биха искали да имат вашето оплакване, макар че прекалено голямото желание също би могло да се окаже сериозен проблем. Един лекар наричаше тестостероновата терапия „юношеското разрешение“, имайки предвид, че до

откриването на необходимата доза /което понякога отнема няколко месеца/, някои от нас може да се върнат в пубертета. Възможно е прекалено силното желание да се породи от по-голямо количество тестостерон. Доктор Рейми отбелязва, че то може да причини и подуване на клитора.

141. Защо лекарите не ни предлагат начини за задоволяване на сексуалните ни нужди?

Както стана дума по-рано в тази глава, лекарите, освен ако нямат специално обучение в тази област, не знаят много повече от нас по този въпрос. По темата обаче са написани доста книги.

142. Ако остаряването и сексът могат да вървят ръка за ръка, защо тогава лекарите не ни питат за сексуалния ни живот и за степента на половата ни задоволеност?

Съществуват доста неща, за които според мен един лекар би трябвало да пита своите пациенти при всеки пълен медицински преглед. Първата област трябва да бъде въпросът за нашата диета: как се храним, какво ядем, какво пием, какво количество вода и алкохол поглъщаме и т. н. След това идва редът на обсъждане на здравословното, добре балансирано хранене. Втората област е за физическата ни активност — имаме ли изобщо такава, какво спортуваме и колко често. И каквито и да са навиците ни, независимо дали суперактивни или заседнали, трябва да напомни за трите вида спортна дейност, жизнено необходими за доброто здраве — разтягане, аеробика и вдигане на гирички. Третата тема е за секса. Доволни ли сме от сексуалния си живот, какво според нас отключва хубава сексуална реакция и правим ли секс толкова често, колкото бихме искали. Няма да навреди, ако тук вашият лекар предложи при нужда да ви даде информация и подкрепа. Доктор Лейблум пише: „Макар повечето пациенти да мислят, че лекарите би трябвало да ги питат за сексуалните им функции, клиничните медици често не обръщат внимание на това и не се интересуват от историята на сексуалния им живот.“

143. Кой е най-подходящият специалист, към когото да се обърнем, ако имаме сексуални проблеми?

Това вероятно зависи от спецификата на проблема. Ако сексуалната ви активност е възпрепятствана от липса на либидо и умора, трябва да започнете с гинеколога или с репродуктивния ендокринолог; те са добре запознати с лечението с тестостерон. Ако проблемът ви е болката по време на полово сношение или други симптоми на менопаузата, отново е най-подходящо да се обърнете към тях. Ако става дума за половата идентичност, сексуалната ориентация, тревога или отвращение, обърнете се за помощ към психиатър, психолог, сексолог или психоаналитик, които са обучени да се грижат за физическото и духовното здраве. Ако предпочитате хомеопатията или билколечението, консултирайте се с квалифициран специалист в тази област. Най-важното, ако имате сексуални проблеми, е да посетите лекарския кабинет. Добрият секс е нещо прекалено добро, за да го губим като възможност.

144. Има ли надежда в бъдеще нашите лекари да започнат да участват по-активно в избавянето ни от сексуалните проблеми?

При интервюто ми с доктор Робърт Бътлър, декан на факултета по гериатрична медицина в медицинското училище „Маунт Синай“, Ню Йорк, той обясни, че лекарите не ни разпитват за сексуалния ни живот, защото: „На първо място, те самите често се смущават — странно. Второ, ако са завършили медицинското си образование преди 1961 г., те почти със сигурност изобщо не са били обучавани по въпросите на човешката сексуалност. За първи път медицинско образователно заведение, по-точно университетът в Минесота, направи достъпен курс по този въпрос; но дори днес не е напълно ясно дали всички наши 126 на брой медицински училища предлагат някакви разбираеми курсове за човешката сексуалност в зрялата възраст и старостта. Така че много от лекарите просто не са достатъчно добре информирани и не се чувстват особено удобно. Мисля, че е неприемливо да не се интересуваме задълбочено от историята на сексуалността на нашите пациенти и да не правим необходимите тестове в тази насока. Мисля, че това е задължение на медицината, и се надявам съществуващото положение да се промени.“

И така, какво да правим междувременно? Трябва да вземем контрола в свои ръце. Сами трябва да повдигнем тази тема пред нашите лекари. Как да го сторим ли? Ето какво съветва доктор Бътлър:

„Бъдете откровени и преми и кажете: Сред нещата, които имат значение за мен, е и желанието ми да запазя сексуалната си активност… Ако вие, господин докторе, чувствате, че това не е във вашите възможности, с благодарност ще приема адреса на препоръчания от вас специалист.“ Ако вашият лекар не може да ви предложи някого… тогава моят съвет е следният: най-очевидният избор за мъжете е урологът, стига мисълта му да не е затворена само в хирургически граници… а за жените, разбира се, най-подходящият специалист, към който да се обърнат, е гинекологът.

> „Колкото повече се приближаваме до зрелостта и колкото по-добре сме съумели да утвърдим собствените си гледища и обществено положение, толкова по-голяма вероятност има да сме открили верния път и правилните идеали и принципи на поведение. Поради тази причина ни се струва, че те ще бъдат вечно валидни и си поставяме за цел да се вкопчим в тях.“
>
> К. Г. Юнг
>
> „Съвременният човек в търсене на душа“

Въпроси към вас:

1. Вашият лекар питал ли ви е някога дали сте доволен от половия си живот?
2. Смущавате ли се да помолите своя лекар за помощ, за да получите по-голямо сексуално удовлетворение?
3. Ако имате сексуални проблеми, с какъв тип лекар бихте се чувствали най-удобно да ги обсъждате?
4. Имате ли предпочитания към пола на лекуващия ви лекар?
5. Опитвали ли сте някога да обсъдите с вашия лекар промените в сексуалния ви живот?

ШЕСТНАЙСЕТА ГЛАВА
КАКВО Е ИСТИНСКОТО ЗНАЧЕНИЕ НА ИНТИМНОСТТА?

Повечето от нас са жадни за истинска интимност. Ние се стремим към другия в опита си да стигнем до най-съкровената му същност. Връзката ни трябва да бъде дълбока. Основата на интимността е доверието, а с него идва и отговорността за уязвимото „аз“ на другия. Интимната връзка ни позволява да бъдем искрени, отворени и откровени. Тя трябва да ни даде възможност да свалим предпазната си ризница и да се отпуснем, чувствайки се удобно и спокойно като стъпили на солидна почва, както и да предложим същата сигурност и на нашия партньор. Тогава можем да свалим всички воали, преструвки, високомерие и да бъдем такива, каквито сме, със съзнанието, че нашата половинка също е наясно по този въпрос. Това е върховната истина, дълбокото доверие, истинската интимност.

В „Сексът не е проста работа“ психиатърът Стивън Ливайн твърди: „Интимността започва от нас самите. Истинско освобождение е да приемем цялото разнообразие от нашите чувства и да експериментираме до крайност с нашите конфликти, парадокси и дилеми. В основата си интимността представлява способността да узнаем какво съществува в уединението на собственото ни съзнание.“

Трябва да разберем и обикнем самите себе си, преди да можем напълно и свободно да дарим любов и да приемем любовта на другите. Нужно е да познаваме всичките си лица, в това число и сексуалната си същност, ако желаем да изпитаме пълна интимност с нашия партньор. Ако сме били способни на истинска интимност в по-младите си години, тогава интимността на зрелостта ще ни посети с още по-голяма лекота; годините след пенсионирането могат да възродят интимността, тъй като разполагаме с повече време за нея.

Никога не е прекалено късно или рано да започнем танца на интимността, да обърнем по-задълбочено внимание на нашия партньор, да общуваме открито и честно и да правим нужното за поддържане качеството на нашата връзка. Прекалено често, изплашени от задълбочаващата се интимност, ние я отблъскваме с нямащата край работа и обществена активност, с телевизията и всичко друго, което може да запълни времето ни, да притъпи сетивата ни и да ни попречи да опознаем собствените си чувства и да ги споделим.

Добрият секс изисква добра комуникация и доверие. Французите наричат оргазма „льо п’ти мор“, малката смърт. Отдаването на тази малка смърт в компанията на друг изисква пълно доверие.

Днес, в ужасните години на СПИН, някои започнаха да гледат на секса като на религиозно преживяване. Появи се и нов вид лечение, което се прилага в работилниците на Ню Ейдж. Силата на това движение е както в сексуалния контекст, така и в сексуалния контакт. Нарича се тантристки секс и произлиза от Изток — Индия и Китай; целта му е да помогне на двойките да създадат и обогатят емоционалната си връзка. Акцентът пада върху стремежа да доставим удоволствие на дългогодишния си партньор. Както всички видове брачна и сексуална терапия, той включва секса, любовта и интимността.

145. Трябва ли да очаквам гъдела на младостта в четирийсет и петгодишния си брак?

Само ако двамата със съпруга ви сте проявявали особено голяма изобретателност през годините. Загубата на електрическата искра е понякога цената, която плащаме за една дълготрайна връзка. Въпреки това не е късно да запалите отново огъня. Трябва да внесете разнообразие, мистериозност и спонтанност. Бъдете авантюристи. Кажете неочаквано „обичам те“. Променете съществуващото положение на безусловен сексуален достъп един до друг с по-ограничен и позволете на очакването и нетърпението да нарастнат. От време на време пазете секса за някой специален повод. Научете се да се възбуждате бавно един друг, разчупете предсказуемите модели в половата си близост, дайте път на неочакваното, като опитвате различни пози на различни места — всичко това може отново да направи секса вълнуващ. Много жени споделят, че чувственото

докосване често е най-добрата част от секса. Мнозина мъже казват, че удоволствието им се увеличава от лекото докосване и разтриване на техните партньорки. Експериментирайте заедно, обгръщайте се с внимание и грижи, при желание изучете еротичния източен масаж от „Кама сутра“. Възрастта е единственият и много важен пророк за това, колко често правят любов двойките. Ключовото откритие на едно проучване на Обществото за научно изследване на секса, включило 6 785 семейни и 678 живеещи заедно двойки е, че в средата на двайсетте си години се отдаваме на секс средно дванайсет пъти месечно и тази цифра спада двойно до шест пъти месечно, когато достигнем средата на четирийсетте. Изследването от 1994 г. на Чикагския университет на 3 432 американци показва, че средният американец се радва на секс един път седмично. Жалко, че са включени само хора между осемнайсет и петдесет и деветгодишна възраст; така остават встрани още поне две десетилетия сексуален живот. Но, независимо от възрастта ни, при наличието на нов партньор през първата година на връзката ни се получава истински „ефект на меден месец“. Бихме могли да го получим и с дългогодишния си партньор, ако проявим по-голяма изобретателност в половия си живот.

146. Нормално ли е да изпитвам ревност, когато партньорът ми води, както ми се струва на мен самата, вълнуващ разговор с друга жена по време на парти?

Разбира се, че е нормално; това показва, че не сте безразлична към своя партньор. То показва също така, че той може да бъде интересен и възбуждащ и за другите жени, което повдига стойността му и във вашите очи. Кой би желал мъж, от когото никой не се интересува? Само най-несигурните измежду нас. Така че оставете го да се наслади на разговора, да се възбуди от ревността ви и когато се приберете, най-добре би било да се озовете заедно в леглото. Това е, което има значение.

147. Много ли е рисковано да обсъждам фантазиите си с моя партньор и да го помоля да ги изпълняваме заедно?

Богатата фантазия прави живота здрав и многозначен. Ако с партньора ви ви свързва интимност, тогава сама би трябвало да знаете най-добре как би реагирал на вашето признание. То би носило риск,

ако фантазиите ви включват друг човек или действия, които биха могли да отвратят или възмутят партньора ви. Опитайте първоначално да споделите някои по-незначителни моменти от тях и по начина, по който ги приема или отхвърля, преценете колко далеч можете да стигнете. Когато интервюирах Дафни, както може би си спомняте от Втора глава, тя ми разказа за дивите фантазии, започнали да я съпровождат след биенето на инжекциите тестостерон. Тъй като двамата със съпруга й били свързани от невероятна близост и интимност, тя си позволила да разкрие пред него какво става в ума й и с неговото участие се получило чудесно допълнение към фантазиите й. Така това се превърнало в още една от техните взаимни тайни.

148. Понякога си представям други партньори по време на полов акт, въпреки че съм влюбена в съпруга си. Това нормално ли е?

Правенето на секс с други партньори — от същия или противоположния пол — не е необичайна фантазия и в никакъв случай не накърнява сексуалната ви вярност. Фантазията е просто проява на творческия ви ум; тя ви помага да се насладите на секса и да получите оргазъм.

149. Някои страхове, свързани с тялото ми, продължават да ме притесняват всеки път, когато се отдам на сексуална активност. Да опитам ли да ги споделя с партньора си или да търся помощ другаде?

Отговорът на този въпрос зависи до голяма степен от естеството както на връзката с вашия партньор, така и на страховете, които ви измъчват. Така например, ако тези страхове са козметични, свързани с външния ви вид — голям корем, увиснали гърди, отпуснат задник — а двамата с вашия партньор се радвате на истинска интимност, тогава по-добре им дайте словесен израз. Напълно възможно е да разберете, че той не отдава такова значение на телесната обвивка, каквото очевидно отдавате вие самата, а се интересува далеч повече от съдържанието. Успокоението в това отношение може да извърши чудеса, да ви помогне да направите преоценка на телесния си имидж и да намали страховете ви. Ако притесненията ви са от медицинско естество, породени от минало или настоящо заболяване или злоупотреба, много важно е да получите помощ, за да се справите с тях.

150. Сега, след като научните изследвания показаха, че здравата петдесетгодишна жена може да доживее до средата на осемдесетте и дори и повече години, как тя да възприеме идеята за други партньори в своя по-дълъг живот?

Израстнах през петдесетте години. Тогава мислехме, че трябва да изчакаме да прозвучи сватбеният марш, преди да си позволим да водим полов живот, и че единственият ни сексуален партньор може да бъде съпругът ни. Някои жени и мъже действително нямаха никакъв сексуален опит извън брака, както преди, така и след него. Случваше се обаче някой от тях, в резултат на развод или овдовяване, изведнъж да се окаже сам. Други жени са имали предбрачни и извънбрачни отношения, но в крайна сметка също са се отдавали само на една дълготрайна връзка. Известен брой от тях в крайна сметка също остават сами. При положение, че ни очакват още доста изпълнени с добро здраве години, трябва да решим как да ги прекараме. Някои жени избират да останат сами; други предпочитат временните партньори; трети пък искат да получат още един шанс за стабилна връзка. Тенденцията е такава, че обикновено желаем да повторим нещо хубаво, което вече сме преживели. И ако изберем друг партньор, трябва да сме наясно с факта, че това не разрушава верността ни към предишния или към неговата памет. Ние просто трябва да се справим с живота и да продължим да му се радваме.

В зрялата възраст ние не се притесняваме за края на младостта; по-скоро се намираме на ръба на второ, изпълнено с радост навлизане в зрелостта, а духът ни се повдига от новооткритата мъдрост.

За мен промените, водещи към зрелостта, доведоха до забележителна близост и любов в дългогодишния ни брак. Като че ли сега и двамата сме ясно и точно определени като личности и това ни дава възможност да се разбираме и оценяваме един друг по нов начин. Безвъзвратно свързани, ние си оставаме индивидуалности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ
ПИШЕТЕ МИ, СПОДЕЛЯЙТЕ С МЕН

Когато завърших „150 най-често задавани въпроса за менопаузата“, многото въпроси, за които не остана място, не ми даваха мира. Затова започнах да общувам с моите читатели чрез секцията „Пишете ми, споделяйте с мен“. Отговориха ми хиляди жени. Те пишеха или се обаждаха; въпросите валяха и аз опитах да отговоря на част от тях със „150 най-често задавани въпроса за остеопорозата“, издадена през есента на 1993 година.

След като с първите си две книги вече бях отговорила на триста от най-належащите въпроси, продължих да поддържам отворена линията за връзка и вие продължихте да ми пишете. С тази творба, третата от поредицата „150 най-често задавани въпроса“, броят на получилите отговор въпроси става 450. Щастлива съм, че моите читателки ми пишат и понякога успявам да им помогна. Често ние продължаваме да поддържаме контакта и това е добре, тъй като по този начин научавам кои въпроси, свързани с женското здраве, ви вълнуват най-много и бихте желали да засегна по-нататък. Освен това ми помогнахте много, като попълвате банката от информация, която изграждам.

За щастие много от вас са посещавали моите семинари и лекции и са идвали да се запознаем лично. Вълнуващо е, когато химикалът и мастилото се превърнат в плът и кръв. Надявам се, че ще продължите да ми пишете, да споделяте своите коментари и предложения и да задавате въпросите си.

Всички знаем, че никой не може да отговори на специфични медицински въпроси по пощата или по телефона и че за това е нужно да се срещнете лично с вашия лекар независимо дали е представител на алопатичната или алтернативната медицина.

Ако желаете да поддържате връзка с мен и да споделяте своите мисли и идеи с надеждата да помогнем на други жени да използват

максимално втората половина от живота си като възрастни личности, можете да ме намерите на следния адрес:

Rut S. Jacobowitz
5 Longmeadow Lane
Cleveland, Ohio 44122

Освен това, ако искате да ми помогнете, като ми доставите информация за моята следваща книга, свържете се с мен и аз ще ви изпратя кратък въпросник, който ще трябва да попълните и да ми изпратите обратно. Благодаря ви, че се присъединихте към моя проект за проучване, чиято цел е да продължи да изучава и да споделя „онова, което жените наистина желаят да знаят.“

Рут Якобовиц

ЗА АВТОРА

Писател на медицински теми, носител на награди за тази си дейност, динамичен лектор и бивш вицепрезидент на престижния кливлъндски медицински център „Маунт Синай“, Рут С. Якобовиц е автор на „150 най-често задавани въпроса за остепорозата“ и „150 най-често задавани въпроса за менопаузата“ и съавтор на „Как да се справим с менопаузата“. Изнасяла е живите си, даващи ценна информация лекции из цялата страна; на тях с топлота, мъдрост и духовитост дава знания на жените за това как остаряваме и как да се грижим за своето здраве. Канена е за участие в телевизионните новини и програми като „Тъдей“, „Джери Спрингър“, Утринното шоу на Си Би Ес, „Америка’с токин“, „Фуд теливижън нетуърк“, „Къмпъни“, „Гуд къмпъни“, „Нортуест афтърнун“ и много други, както и в най-големите вестници и списания, в националното радио и по локалните радиостанции, в различни телевизионни разговори в Съединените щати и Канада. Член е на управителния съвет на Националния съвет по женското здраве, основател и член на Североамериканското общество по въпросите на менопаузата и бивш председател на среднозападната секция на асоциацията на групата на американските колежи, занимаващи се с обществените дела. Спомената е в „Кой кой е сред американките“ и „Кой кой е в света“, освен това е майка на три омъжени дъщери и баба на седем внука. Двамата със съпруга й Пол живеят в Кливлънд, Охайо, и в Кий Бискейн, Флорида.

ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

http://chitanka.info

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.